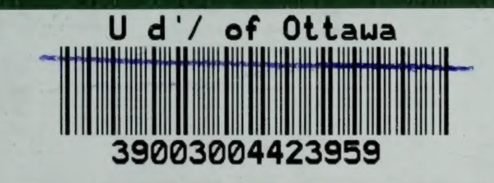
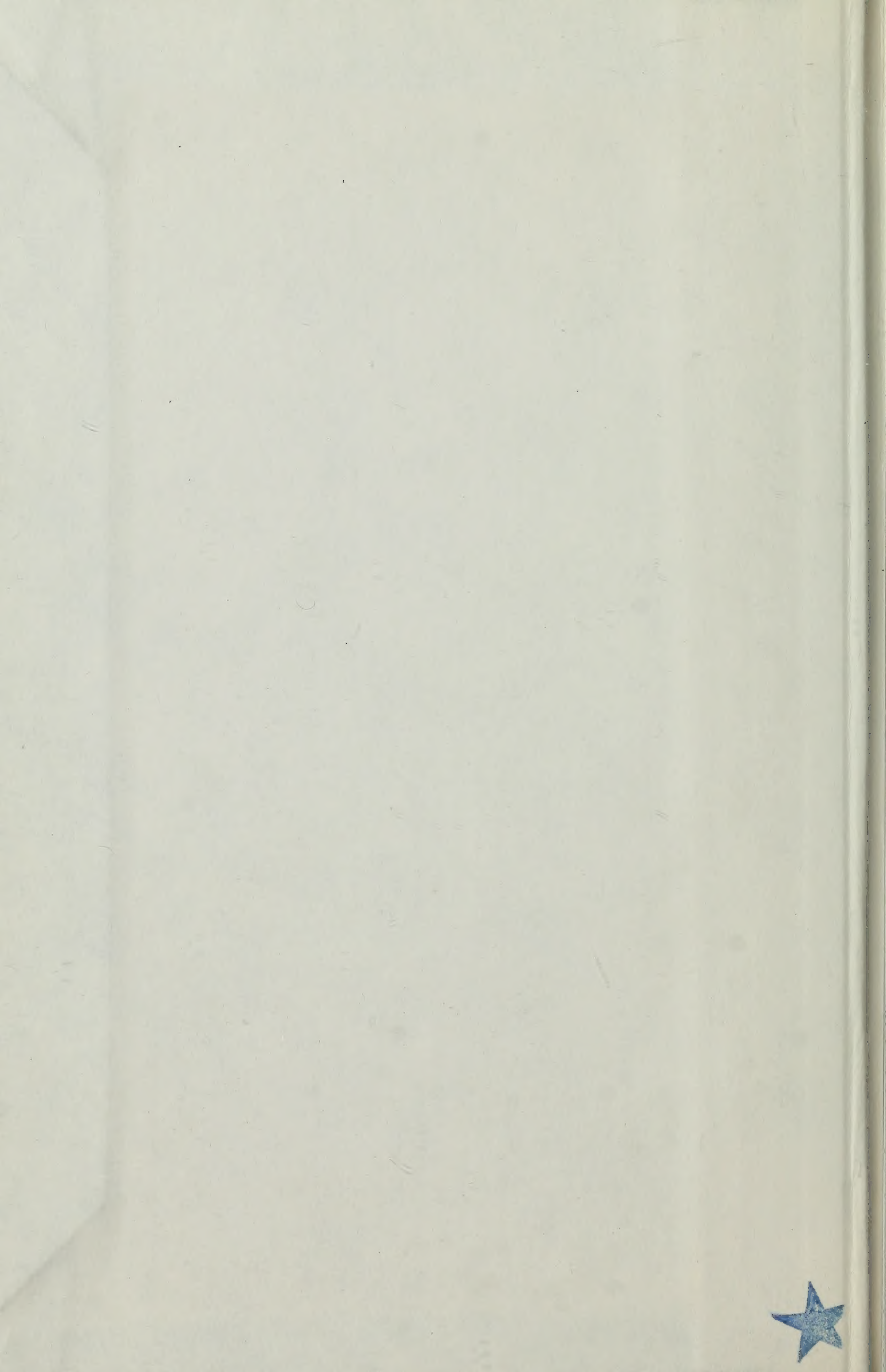




Omoplate et grand dorsal;

Dorsaux

Le Guide Pratique de la Santé

Traité populaire d'ANATOMIE de PHYSIOLOGIE et d'HYGIENE accompagné d'une Description scientifique des Maladies, de leurs Causes et de leur Traitement.

A l'Usage des Familles.

FRÉDÉRIC M. ROSSITER,

Docteur en Médecine
Membre de plusieurs Sociétés savantes.

TRADUCTION FRANÇAISE AUTORISÉE.

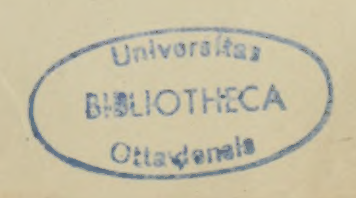
PACIFIC PRESS PUBLISHING ASSOCIATION

Portland Oregon — *Brookfield, Ill.* — *Kansas City, Missouri*
Mountain View, Cal. — *St. Paul, Minnesota* — *Cristobal, Canal Zone*

CANADIAN WATCHMAN PRESS

Oshawa, Ont., Canada · *Winnipeg, Man., Can.*





PRÉFACE

Le proverbe antique: *mens sana in corpore sano,* "un esprit sain dans un corps sain," nous montre la haute idée que se faisaient les anciens, notamment les Grecs, de la vigueur physique, ainsi que leur conception des rapports existant entre la santé du corps et la santé de l'âme.

Les idées ont bien changé: aujourd'hui, on subordonne gaiement le bien-être physique, mental et moral à l'acquisition de la richesse et aux honneurs sociaux, civiques et politiques. La conservation de la santé est devenue une affaire secondaire.

Pour l'auteur, au contraire, chacun devrait considérer la conservation de la santé comme un devoir aussi sacré que la formation de son caractère. La vigueur corporelle est la plus grande fortune que puisse posséder un être humain; et la connaissance de notre organisme et des lois qui le régissent devrait être considérée comme incomparablement plus importante que la culture des beaux-arts, tels que la musique et la peinture.

Envisagée à ce point de vue, l'étude de l'anatomie et de la physiologie du corps humain — loin d'être une étude rebutante et répulsive — ressemble plutôt à une excursion en pays de merveilles, ou à la lecture d'un drame passionnel.

C'est dans cet esprit que l'auteur a composé cet ouvrage. Il s'est efforcé — en parlant d'anatomie, de physiologie et d'hygiène, — d'éviter tout détail inutile et toute théorie oiseuse, et il a cherché surtout à être simple et pratique. Par contre, il n'a omis aucun fait essentiel acquis à la physiologie, et il n'a épargné aucune peine pour mettre ce travail à la hauteur des plus récentes découvertes scientifiques.

Nous vivons en un siècle progressif. Le temps n'est plus où l'art de conserver la santé était le privilège exclusif d'un petit nombre qui en faisaient part à leurs semblables selon qu'ils le jugeaient à propos.

La conviction profonde de l'auteur, c'est que chaque père et chaque mère de famille devrait être suffisamment au cou-

rant des organes du corps humain et de leurs fonctions normales, ainsi que des maladies les plus communes et de leur traitement, pour pouvoir soigner eux-mêmes, en temps ordinaire, les membres de leur famille.

Cela ne veut pas dire, tant s'en faut, que, dans sa pensée, ce livre doive remplacer le médecin de famille quand ses services sont nécessaires. Ce que nous voulons dire, c'est qu'il y a dans chaque famille des cas nombreux où un livre consciencieux sur la santé et la maladie est un auxiliaire indispensable, qui prêtera le concours le plus efficace aux services du médecin.

Le traité que nous présentons au public ne fait qu'un emploi très limité des médecines et des drogues pharmaceutiques. L'usage universel et désastreux de remèdes patentés — dans le but d'économiser des notes de docteur — ne peut être assez sévèrement condamné. Seul, un médecin compétent doit prescrire des médecines aux malades lorsque ces médecines sont devenues nécessaires.

En terminant, l'auteur se plait à reconnaître tout le parti qu'il a tiré des plus récents ouvrages d'anatomie, de physiologie, d'hygiène, de pathologie, d'hydrothérapie et de diététique dus à la plume des meilleures autorités médicales.

F. M. R.

TABLE DES MATIÈRES.

PREMIÈRE PARTIE.

CHAPITRE I — LE CHEF-D'OEUVRE DE LA CREATION . . . 17-21
Le corps humain comparé aux plus beaux édifices — L'homme image du Dieu vivant — Un monument du Grand Architecte — Le but de la création — Un dépôt sacré — Importance de soigner le corps — Composition du corps humain — Le mystère de la vie — Développement d'une cellule — Composition de la cellule — Ouvrières intelligentes — Merveilles du corps humain.

CHAPITRE II — LA CHARPENTE DU CORPS 23-29
Une charpente vivante — Le squelette — Fonctions des os — Les os morts — Un contraste merveilleux — L'acrobate — Classification des os — Le crâne — Protection du cerveau — La fontanelle ou petite fontaine — La moëlle et les vaisseaux sanguins — Les joints — Le cartillage — Composition des os — Os des personnes âgées — Os des enfants — Hygiène des os — Mauvaises positions — Habits serrés — Déformation des os — Cellules ouvrières étouffées — Comment maintenir une charpente forte et gracieuse.

CHAPITRE III — LES MUSCLES 31-35
Position des muscles — Fonction des muscles — Organes de la locomotion — Muscles volontaires — Muscles en forme de fuseaux — L'origine et l'insertion du muscle — Composition du muscle — Contraction du muscle — Muscles involontaires — Le système sympathique — Contraction rhytmique — Mouvement péristaltique — Physiologie des muscles — Impulsions parties du cerveau — La chaleur engendrée dans les muscles — Combustion et fatigue — Empoisonnement des nerfs — Repos des muscles — Renouvellement des muscles — Hygiène des muscles — L'exercice, essentiel au muscle — Repos, air, soleil — Endurance, dextérité, grâce — Exercices gradués — La marche, la nage, l'aviron, la bicyclette, le golf, le tennis — Bienfaits du travail.

CHAPITRE IV — LE SYSTEME NERVEUX 37-47
Le cerveau et ses fonctions — Un labyrinthe merveilleux — Moëlle épinière — Fibres nerveuses — Couleur du cerveau — Centres de transmission — Fils électriques — Mouvements volontaires — Sensations et souvenirs — Centre des émotions — Source des mouvements involontaires — Autres centres réflexes — Nerfs optiques — Voyage des sons — Siège de la mémoire — Exercice et inaction des cellules — La champ de bataille du caractère —Hygiène et alimentation du système nerveux — Travail mental — Les habitudes et le caractère.

CHAPITRE V — LA PEAU 49-54
La peau, protectrice du corps — Complexité de sa structure — Elasticité — Membrane muqueuse — Fonctions de la peau — Règlement

de la température — Hygiène de la peau — La propreté.
CHAPITRE VI — LE GOUT ET L'ODORAT 55-56
Relation intime de ces deux sens — La langue et ses usages — Papilles — Olives du goût — Cellules gustatives — Cellules de soutien — Les sentinelles du sentier de la nourriture — Le siège est dans le cerveau — Repos des cellules olfactives.
CHAPITRE VII — L'OEIL ET LE SENS DE LA VUE . . . 57-61
Structure de l'œil — Protection par les sourcils — Forme et structure des paupières — La conjonctive — Travail automatique de l'œil — But et beauté des cils — La rétine — Hygiène de l'œil — L'œil, un appareil photographique — L'œil du nouveau-né — Protection et soins — Mauvaises positions — Bonnes positions — Maladies de l'œil — Effets du tabac et de l'alcool sur l'œil — Choses à éviter.
CHAPITRE VIII — L'OREILLE ET LE SENS DE L'OUIE . . . 63-66
L'oreille, délicatesse de sa construction — L'oreille du homard, du cabillaud, de la sauterelle, et du grillon — Mécanisme merveilleux — L'oreille intérieure — Le cérumen — Canal auditif — Comment sortir des insectes de l'oreille — Comment en enlever le cérumen — Ce qu'il faut eviter.
DEUXIÈME PARTIE
CHAPITRE IX — LES CANAUX DE LA VIE 67-69
Le sang, sa mission de guérison — Etrange croyance des anciens — Découverte du Dr. Harvey — Circulation du sang — Le plasma — Le poids du sang — Hygiène du sang — Une nourriture saine et une abondance d'eau pure, conditions de la pureté du sang — La lumière du soleil — L'exercice — Puissance curative du sang.
CHAPITRE X — UN VIVANT SOUPIRAIL 71-78
La bouche, tête de ligne du canal alimentaire — Le nez, orifice des voies respiratoires — Structure du nez — Membrane muqueuse du nez — Respiration par la bouche — Adénoïdes — La voix humaine, un don sacré — Le pharynx — Conditions d'une voix claire et douce — L'air, premier élément de la vie — Bon et mauvais air — Air chaud et froid — Les chambres de la respiration — Danger des vêtements serrés — Comment renforcer les poumons — Positions correctes — Exercices de respiration.
CHAPITRE XI — LE LABORATOIRE HUMAIN 79-91
L'atelier de triage ou la bouche — La salle d'inspection — Les papilles du goût — Les glandes salivaires — Influence des sens sur la digestion — Expériences du professeur Pawlow — L'habitude de manger trop vite — La mastication — Les glandes salivaires — La déglutition — Le canal alimentaire, sa longueur — Station d'arrêt — La peau intérieure ou membrane muqueuse — Le concours des dents — Dents de lait — Dents permanentes — Valeur de la mastication pour les dents — Le soin des dents — Description de l'estomac — Le cardia — Le duodénum — Le pylore — Le suc gastrique — Contraction de l'estomac — Les sucs et les acides, leurs fonctions — Ateliers du finissage — Le pancréas — Le travail des intestins — Le mystérieux procédé de l'assimilation.
CHAPITRE XII — UN CHIMISTE MODELE 93-97
Le foie, son poids — Position et couleur du foie — Ses fonctions

— Un magasinier, un concierge et un chimiste — Un destructeur de poisons — L'empoisonnement du sang — Une attaque de bile — Excès du manger et du boire — Nécessité d'une abondante consommation d'eau fraîche — Inactivité du foie — Relation du foie et du cerveau — Découragement et mélancolie — La rate — Autres destructeurs de poisons — Les reins — L'urètre — Maladies des reins — Comment les éviter.

CHAPITRE XIII — NOS ALIMENTS 99-117

Nécessité des aliments — Energie alimentaire — Réparation des tissus — Chaleur fournie — Le règne végétal, source primaire de nos aliments — Les cellules ouvrières connaissent leurs besoins — Classification des aliments — Aliments nitrogénés — Aliments hydrocarbonés — Le lait, les œufs, aliments reconstituants des tissus — La nourriture animale — Le menu primitif — Mystérieux procédés du monde végétal — Les céréales et les noix — Eléments nutritifs — Les graines alimentaires — Le blé et l'avoine— Les noix — Les plantes légumineuses — La pomme de terre — La tomate — Les fruits restaurent l'appétit — Le sucre des fruits — Acidité de certains fruits — Les fruits sont très nutritifs — La "cure de raisins" — Les pommes — Valeur du jus de citron — Les citrons comme apéritifs — La fraise — Mauvaises combinaisons d'aliments — Le meilleur moment pour manger les fruits — Fruits en conserve — La valeur nutritive des noix — Comment et quand les manger.

CHAPITRE XIV — CHOIX ET COMBINAISON DES ALIMENTS . 119-124

Le sens du goût et l'appétit, guides sûrs pour le choix des aliments — Eléments requis par le corps — Désirs et besoins — Force d'adaptation — L'habitude et l'entourage — Le menu des animaux — L'influence de la cuisinière — Un grand péché gastronomique — Variété du menu alimentaire — L'acide des fruits — Quand manger des fruits — Grève des cellules du foie — Langue chargée — Cristallisation des aliments en pensées et en actions.

CHAPITRE XV — NOS BOISSONS 125-133

Jus de fruit — Préparations de jus de fruits — Les plantes de la levûre — Fermentation — Distillation — Diastase — Le sucre de raisin — Le travail du brasseur — Valeur alimentaire de la bière comparée avec celle de la farine — Destruction du sucre par la fermentation — Première apparition de l'alcool — Sa découverte et son nom — L'"eau de vie" — Autres boissons contenant de l'alcool — Effet de l'alcool sur la peau — Effet sur l'estomac d'un chien — L'alcool entrave l'action des sucs alimentaires — Il paralyse les nerfs — Fausse sensation causée par l'alcool — L'alcool endort les nerfs — Il augmente les désagréments du chaud et du froid — Il endort les cellules ouvrières — Son effet sur le cerveau — Comment l'ivrognerie se contracte.

CHAPITRE XVI — THE, CAFE, TABAC ET OPIUM . . . 135-140

Le thé est un voleur — Il vole les cellules ouvrières — La caféine — Le tannin — Effets du café sur le corps — Effets sur le caractère — Le tabac — Effet du tabac sur des cochons — La cigarette — L'opium et son poison mortel — La morphine — La douleur est un avertisseur — Dangers des sirops calmants — Fripons et voleurs.

CHAPITRE XVII — La Guerison divine 141-145
Ignorance et erreurs anciennes et modernes — La source de la vie — L'exercice de la puissance divine — Le procédé de réparation — Exemple de guérison divine — Réparation des tissus pendant le sommeil — Bonne nourriture — Valeur de l'eau — L'équilibre mental.

CHAPITRE XVIII — Les Remedes de la Nature . . 147-177
Le soleil, facteur de santé et de guérison — Analyse du rayon solaire — Comparaison avec le rayon X et la lumière Finsen — Bains de soleil recommandés — L'air pur, sa purification — L'eau et son usage — Le plus antique des remèdes — L'hydrothérapie, son usage et son abus — Les différents procédés hydrothérapiques énumérés — La cure d'eau et l'instinct naturel — L'eau distillée — La fomentation, comment l'appliquer — Bain de pieds et de jambes — Variétés de bains de siège — Le bain ordinaire — Quand éviter les bains chauds — Le maillot — Le maillot de jambes — Le maillot de hanches — Le maillot de poitrine — Le bain d'éponge — Le bain salin — Le bain d'éponge alcoolisé — Friction au vinaigre ou à l'hamamélis — Friction à la soude — Friction froide — Le maillot frais au drap mouillé — Compresses — La compresse au menthol — La compresse abdominale — Applications chaudes et froides — La friction au sel — Douches internes — Irrigation de l'oreille — Lavement ou clystère — Lavement nutritif — Le bain de vapeur — La poche en caoutchouc — La vessie à glace — Le Massage — L'exercice.

CHAPITRE XIX — Comment soigner les Malades . . 177-183
Qualités d'une bonne garde-malade — Devoir d'être calme, et d'étudier les désirs du patient — Ordre et propreté — Soin du lit — Toilette du patient — Verre courbé pour boire — Bassin — Protection du lit — Irrigations — Urinal — Thermomètres — Température normale — Comment désinfecter le thermomètre — Comment et quand prendre la température — Comment prendre le pouls — Le pouls normal — Comment compter les respirations — Le sommeil du patient — Eviter les pieds froids — Meilleure manière de réchauffer les pieds — Quand éviter les traitements froids — Friction froide — Friction au vinaigre — Thermomètre à eau — Tissus meurtris — Maladies contagieuses — Désinfection — Fermeté et amabilité — Visite du docteur — Relations entre la garde et le docteur — Seringue hypodermique — Où faire l'injection — Comment passer une sonde ou cathéter — Désinfection du cathéter.

CHAPITRE XX — Grossesse et Accouchement . . . 185-202
Physiologie de la grossesse — Signes de la grossesse — Durée — Table servant à calculer la période probable de l'accouchement — Hygiène de la grossesse — Récréation — Costume — Nourriture — La bain — La bain de siège — Le bain neutre — Nausées et vomissements — Constipation— Les dents — Les seins — Déchirure de la peau de l'abdomen — Varices — Urine — Avortement — Fausse couche — Accouchement prématuré — Comment prévenir un avortement — Accouchement — Première phase, deuxième phase,

troisième phase — Traitement — Instruction aux gardes — Relevailles — Douleurs — Toilette des seins — Urination — Evacuations — Régime — Soin de la peau — Soins du bébé — Complications de l'accouchement —Hémorragie — Convulsions —Fièvre puerpérale — Jambe de lait.

CHAPITRE XXI — LE SOIN DES ENFANTS 203-214

Mortalité des enfants — Médecines — Le bain — Le poids — Le vêtement — Alimentation — Nourriture de la mère — Formule pour l'emploi du lait de vache — Erreurs — Colique infantile — Sevrage — Sommeil — Quand et comment faire dormir un enfant — Les cris — Selles — Constipation — Diarrhée — Dentition — Formation du caractère.

CHAPITRE XXII — FIEVRES ET MALADIES INFECTIEUSES . 215-263

La fièvre, élément de protection — Elle consume les poisons et les déchets — Température dangereuse — Fièvre typhoïde — Eruptions — Diète — Désinfection — Hémorragie intestinale — L'influenza — La fièvre scarlatine — Désinfection — La rougeole — La petite vérole — Pour éviter les marques — Vaccination — Petite vérole volante — Oreillons — Coqueluche — Diphtérie — Pneumonie — Erysipèle — Dysenterie — Fièvre des marais — La quinine — La tuberculose — Tuberculose aiguë — Phtysie aiguë ou gallopante — Tuberculose chronique — La toux — Sueurs nocturnes — Hémorragies — Perte d'appétit — Climat — Drogues.

CHAPITRE XXIII — MALADIES DU SYSTEME DE LA DIGESTION 265-280

Amygdalite — Gastrite aiguë — Dyspepsie chronique —Colique intestinale — Diarrhée — Cholérine — Appendicite — Constipation.

CHAPITRE XXIV — MALADIES DU NEZ, DE LA GORGE ET DE LA POITRINE 281-301

Coryza ou rhume de cerveau — Saignements du nez — Mal de gorge ou pharyngite aiguë — Laryngite aiguë — Le faux croup — Bronchite aiguë — La toux — Pleurésie — Période sèche — Stage d'épanchement — Stage de déclin — Hémorragie des poumons — Asthme — La pneumonie bronchiale — Fièvre des foins — Le goitre — Goitre exophtalmique.

CHAPITRE XXV —MALADIES DU SYSTEME DE LA CIRCULATION 303-307

Maladie organique du cœur — Palpitations du cœur — Angine pectorale — Varices.

CHAPITRE XXVI — MALADIES DES REINS 309-316

Reins flottants — Suppression de l'urine — Rétention de l'urine — Sang dans l'urine — Le mal de Bright — Calcul rénal.

CHAPITRE XXVII — MALADIES DU SANG 317-321

L'anémie — Chlorose — Anémie secondaire — Leucémie — Maladie d'Addison — Scorbut — Hémophilie.

CHAPITRE XXVIII — MALADIES CONSTITUTIONNELLES . . 323-332

Rhumatisme musculaire — Arthrite déformante — La goutte — Diabète sucré — Affections de la peau, des poumons, du système nerveux — Diabète insipide.

CHAPITRE XXIX — MALADIES DU SYSTEME NERVEUX . . 333-358
La douleur, une bénédiction — Le mal de tête est un symptôme — Maux de tête réflexes — Mal de tête congestif — Migraine — Insomnie — Congestion cérébrale — Anémie cérébrale — Nervosité — Névralgie —Névralgie faciale — Névralgie intercostale — Névrite simple et multiple — Hoquet — Sciatique — Apoplexie — Chorée, danse de Saint-Guy — Chorée chronique — Convulsions infantiles — Crampe des écrivains et pianistes — Epilepsie — Neurasthénie, cérébrale, dorsale, gastro-intestinale, cardiaque, sexuelle — Hystérie.

CHAPITRE XXX — MALADIES DE LA PEAU 359-373
Eczema — Forme aiguë — Forme chronique — Forme sèche — Forme huileuse — Urticaire — Acné Psoriasis — Herpès — Dartre farineuse — Calvitie — Comédon — Transpiration excessive — Transpiration des pieds — Sumac vénéneux — Engelûres — Clous et furoncles — Anthrax — Maladies parasitiques de la peau — Gale — Pédiculose — Teigne — Teigne du cuir chevelu — Maladie de la barbe — Lupus vulgaire.

CHAPITRE XXXI — MALADIES DE L'ŒIL ET DE L'OREILLE . 375-381
Conjonctivite — Conjonctivite catarrhale, purulente, granuleuse — Corps étrangers dans l'œil — Blessures — Comment soulever la paupière — Orgelet — Lavage de l'oreille — Accessoires — Précautions — Indications — Insectes et corps étrangers — Cérumen — Mal d'oreille.

CHAPITRE XXXII — MALADIES DE LA FEMME . . . 383-399
Vulvite — Prurit vulvaire — Déchirure du périnée — Ménopause — Aménorrhée — Disménorrhée névralgique, congestive, mécanique, membraneuse, ovarienne — Vaganisme — Vaginite — Inflammation de l'utérus — Leucorrhée — Inflammation du bassin — Ovarite — Déplacement de la matrice — Antéflexion de l'utérus — Rétroflexion et rétroversion — Cystite ou inflammation de la vessie — Irritation de la vessie.

CHAPITRE XXXIII — MALADIES DE L'HOMME . . . 401-414
Inflammation de la vessie — Pertes séminales — Hypocondriaques — Spermatorrhée — Impotence — Stérilité — Blennorragie — Inflammation des testicules — Varicocèle — Hydrocèle — Hernie.

CHAPITRE XXXIV — ACCIDENTS, INDISPOSITIONS ET AFFECTIONS VARIEES 415-446
Panaris — Entorses — Fractures — Luxations ou dislocations — Contusions — Brûlures — Syncope ou évanouissement — Asphyxie ou suffocation par le gaz — Soins aux noyés — Morsûres venimeuses — Morsûres de serpent — Piqûres d'insectes venimeux — Empoisonnement du sang — Hémorragie — Blessures — Ulcères — Membres gelés — Mal de dents — Incontinence d'urine — Corps étrangers dans le nez — Corps étrangers avalés — Vers — Auto-intoxication — Empoisonnement à la ptomaïne — Onyxis, tour d'ongle — Synovite — Empoisonnement dû aux champignons — Ongle incarné — Verrues — Tumeurs — Tumeurs bénignes — Tumeurs malignes — Pieds froids — Eruptions aux lèvres — Aphthes — L'air de la nuit — Opérations — Efficacité de la chirurgie.

REMEDES — Argyrol Cascara aromatique — Baume du Pérou Benjoin — Acide borique — Sous-carbonate de Bismuth — Acide carbolique — Huile de ricin — Formaline ou formol — Teinture d'iode — Lait de magnésie — Liniment au menthol — Solution pour pulvérisateur — Péroxyde d'hydrogène — Esprit de nitre doux.

CHAPITRE XXXV — EMPOISONNEMENTS PAR LES DROGUES ET LES PARASITES 447-455

Alcoolisme, aigu, chronique — Le morphinisme — Coup de chaud et insolation — Empoisonnement par le plomb, par l'arsenic, par l'acide carbolique, par des aliments avariés — Parasites — Ver filiforme — Ver solitaire.

CHAPITRE XXXVI — LA CONSERVATION DE LA SANTE . 457-465

Modération — Recréation — Le repos — Bains fréquents — Le meilleur régime —L'activité — Repas pris à la hâte — La vie des grandes villes — Le charme d'un repas idéal — La physiologie de la vieilesse — L'exercice amène la longévité — Longévité de Gladstone — Longévité de plusieurs hommes de génie — Physiologie de l'altruisme — Un cœur moralement jeune — Défaite de l'appétit et des passions — Victoire de la tempérance et de la vertu.

LISTE DES ILLUSTRATIONS

FIG.		PAGE.
1.	Cellules fibreuses musculaires des artères de l'homme	20
2.	Diagramme d'une cellule	21
3.	Crâne humain vu de profil	24
4.	Colonne vertébrale vue du côté gauche	25
5.	Os de la main	26
6.	Os du pied	26
7.	Coupe d'un os long	27
8.	Squelette d'une poitrine de femme bien formée	28
9.	Squelette d'une poitrine de femme déformée par le corset	28
10.	Muscles de la cuisse et de la jambe	32
11.	Diagramme des muscles	33
12.	Le système nerveux	38
13.	Coupe verticale du cerveau	39
14.	Une illustration du cerveau	40
15.	Coupe de la moëlle épinière	42
16.	Peau dont l'épiderme a été arraché	50
17.	Coupe de l'oreille	64
18.	Limaçon et canaux demi-circulaires de l'oreille	65
19.	Section interne de la tête et de la gorge	72
20.	Le poumon droit	74
21.	L'atelier de triage	80
22.	La langue et les papilles du goût	81
23.	Diagramme de l'intestin grèle et du gros intestin	90
24.	Fomentations, le linge mouillé mis en place	155
24a.	Fomentations; comment tordre le second linge	156
25.	Fomentations à l'estomac et aux intestins	156
26.	Fomentations; flanelle mouillée recouverte	157
27.	Fomentation à l'épine dorsale.	157
28.	Fomentation à l'epine dorsale combinée avec le bain de pied	158
29.	Bain de siège et bain de pied	158
30.	Bain de siège; patient recouvert d'une couverture	159
31.	Le maillot; malade partiellement enveloppé	159
32.	Le maillot au drap mouillé completé	162
33.	Manière de tordre une couverture	162
34.	Maillot de hanches chaud; malade en place	163
35.	Maillot de hanches chaud; couvertures en place	164
36.	Maillot de hanches froid	164
37.	Friction froide au dos	165
38.	Friction froide de la jambe	166
39.	Maillot au drap mouillé, patient partiellement recouvert	167
40.	Maillot au drap mouillé; drap mis en place	167

LISTE DES PLANCHES EN COULEUR HORS TEXTE

PLANCHE	EN FACE DE LA PAGE
I. La peau	50
II. Le globe de l'œil	60
III. Le cœur	67
IV. L'artère pulmonaire et l'aorte	69
V. L'estomac et le duodénum	86
VI. Germes de la fièvre typhoïde et de la tuberculose	258
VII. Rougeole et fièvre scarlatine	230
VIII. Diphtérie	240

TABLEAU COMPARATIF

DES MESURES ET POIDS ANGLAIS ET DU SYSTÈME MÉTRIQUE.

pouce		2.54 centimètres
pied		30.48 centimètres
verge		91.48 centimètres
chopine	environ	½ litre (.4732 l.)
pinte	environ	1 litre (.9464 l.)
grain		.0648 grammes
drachme		3.888 grammes
once		28.35 grammes
livre	environ	½ kilogramme (.4536 kg.)

TABLEAU COMPARATIF

DES ÉCHELLES THERMOMÉTRIQUES FAHRENHEIT ET CENTIGRADE.

FAHR.	CENT.	FAHR.	CENT.
0	—22	100	37.77
32	0	101	38.33
50	10	102	38.88
55	12.77	103	39.44
60	15.55	104	40
65	18.33	105	40.55
68	20	106	41.11
72	22.22	107	41.66
75	23.88	108	42.22
78	25.55	109	42.77
80	26.66	110	43.33
85	29.44	115	46.11
90	32.22	120	48.88
95	35	125	51.22
98.4	36.88	130	54.44
98.6	37	135	57.22

Pour réduire les degrés Fahr. en degrés Cent., soustrayez 32 du degré Fahr. et multipliez la différence par cinq-neuvièmes.



L'Orient est plein de ruines célèbres.

PREMIÈRE PARTIE.

CHAPITRE PREMIER.

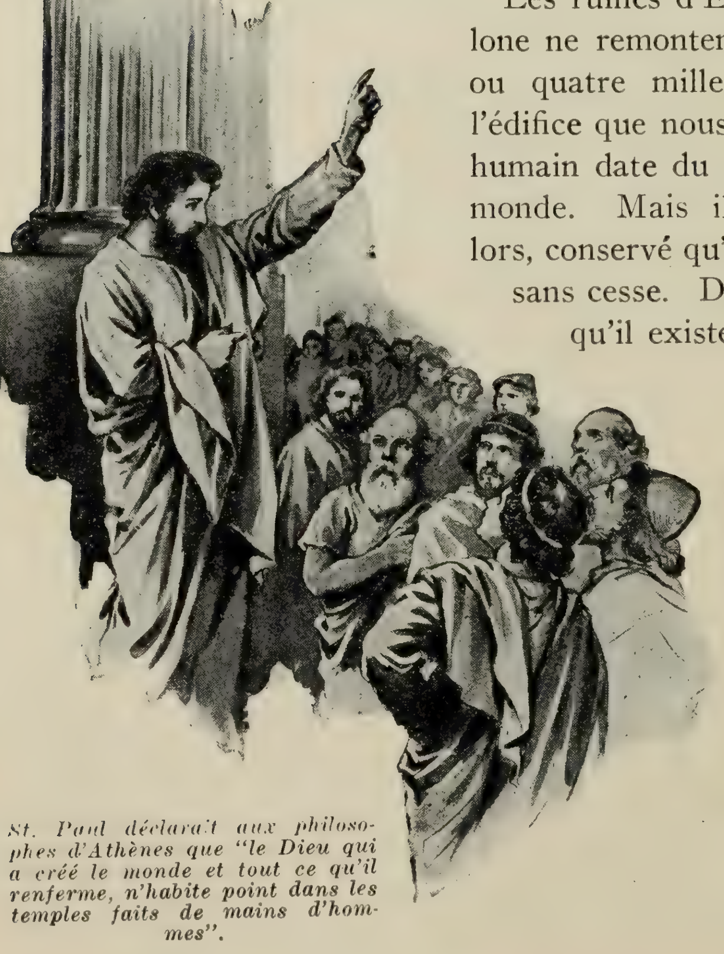
Le Chef-d'Oeuvre de la Création.

Les amateurs d'art entreprennent de longs voyages pour aller visiter les antiques ruines de la Syrie ou de l'Egypte. Longtemps ensevelies sous leurs décombres, des cités endormies y révèlent encore aux regards des colonnades, des obélisques ou les restes de temples autrefois célèbres, construits il y a des milliers d'années. De gros volumes illustrés, représentant des années de travail, nous décrivent les beautés et les merveilles de l'architecture égyptienne, étrusque, vénitienne, grecque, byzantine et romaine. Avant et depuis Montesquieu, le mystère qui plane sur ces ruines fameuses a toujours exercé une étrange fascination sur les imaginations.

L'édifice peut-être le plus étonnant de l'antiquité, fut le temple de Salomon. Une des merveilles du monde aussi longtemps qu'il subsista, cet édifice attirait les visiteurs des extrémités de la terre. Construit de pierres de dimensions fa-

buleuses, d'une architecture imposante, il était orné intérieurement de bois de cèdre et de pierres précieuses, et enrichi de parois d'argent et d'or. Une armée d'ouvriers consacrèrent sept ans à le construire; et, fait extraordinaire, on n'y entendit jamais, durant toute sa construction, le bruit d'un marteau, d'une hache ni d'aucun autre instrument de fer.

Et cependant il existe un édifice dont l'architecture et la beauté laissent loin derrière elles la splendeur du temple de Salomon: c'est le corps humain. Saint Paul l'appelle le "temple du Saint-Esprit," et cela après avoir déclaré aux philosophes athéniens que "le Dieu qui a fait le monde et tout ce qu'il renferme", "n'habite point dans des temples faits de main d'homme."



St. Paul déclarait aux philosophes d'Athènes que "le Dieu qui a créé le monde et tout ce qu'il renferme, n'habite point dans les temples faits de mains d'hommes".

Les ruines d'Egypte et de Babylone ne remontent guère qu'à trois ou quatre mille ans, tandis que l'édifice que nous appelons le corps humain date du commencement du monde. Mais il ne s'est, depuis lors, conservé qu'en se reproduisant sans cesse. Depuis six mille ans qu'il existe, ce temple a traversé des orages formidables au dehors et des incendies destructeurs au-dedans; il a subi les assauts de la superstition, de l'ignorance et des passions les plus féroces. Et néanmoins, quelque détérioré

qu'il soit aujourd'hui par les effets du temps, il reste encore un monument d'une beauté et d'une symétrie incomparables.

Trop longtemps, une fausse notion, une notion païenne des rapports entre le corps et l'âme a porté les philosophes à considérer le corps humain comme un objet méprisable, comme le siège du mal et des passions, et digne seulement d'être maltraité et mortifié. D'autre part, un grand nombre de personnes font du corps humain un objet d'adoration. Il est temps de revenir à des idées plus saines et plus pratiques, et d'envisager notre organisme pour ce qu'il est, le chef-d'œuvre de la création, l'"image" du Dieu vivant, un dépôt sacré à conserver et à utiliser à la gloire de son Créateur.

Un cadavre est considéré comme un objet digne de respect, même par des tribus non civilisées; et c'est une infraction aux lois de la guerre de mutiler le corps d'un soldat tué sur le champ de bataille. Avec quel plus grand respect ne devrait donc pas être traité un organisme débordant de vie et d'intelligence, et prouvant d'une façon incontestable qu'une puissance divine en fait mouvoir les plus secrets ressorts!

Le diamant, la plus étincelante des pierres précieuses, n'est que du carbone crystallisé, c'est-à-dire à l'état absolument pur; de même, le corps humain formé par la main de Dieu avec la poussière du sol, puis doué de vie et d'intelligence, est devenu, par le procédé créateur, le chef-d'œuvre de la nature. Il se compose d'éléments transitoires, ayant autrefois servi à d'autres êtres, mais transformés en matières cérébrale, osseuse, sanguine et musculaire. Le même Dieu, qui prend le carbone ordinaire et en fait un superbe diamant, prend de l'argile, la pétrit, la façonne, lui communique son souffle, et en fait un candidat à l'immortalité!

Le corps humain n'est pas seulement admirable par sa structure, par sa grâce, il l'est plus encore par ses actes, par ses fonctions pleines de mystère. Durant quelques heures un cadavre est aussi merveilleux par sa structure qu'un organisme animé. Mais la vie l'a abandonné; il a perdu sa personnalité, son individualité, et partant son charme. Là où il y

a organisme, il y a vie ; mais la vie est plus que l'organisme. Le mystère de la vie est le mystère de Dieu ; par conséquent, étudier les formes et les fonctions de la vie, c'est étudier les œuvres de Dieu.

On est surpris quand on réfléchit qu'un homme haut de six pieds, et pesant deux cents livres, est sorti tout entier d'une petite cellule. C'est pourtant la vérité. Et rien n'est plus fantastique à lire que l'histoire de cette petite cellule qui se multiplie, qui se dédouble, qui se combine avec d'autres cellules, et qui bientôt formera un cœur, des poumons, un cerveau, un foie, des muscles, du sang, des os, jusqu'à ce qu'enfin on voie apparaître un corps parfaitement organisé et parfaitement symétrique.

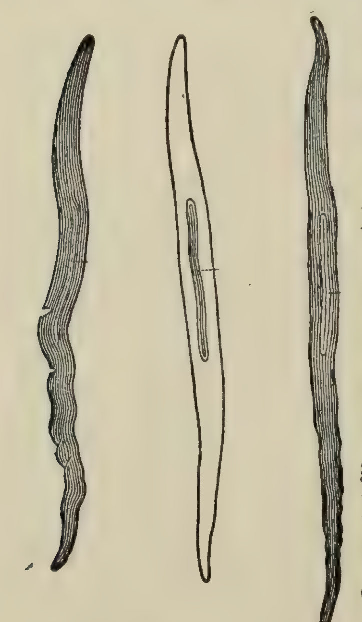


FIG. 1.
Cellules fibreuses musculaires des artères de l'homme, agrandies 350 fois.

C'est de ces cellules microscopiques que dépendent toutes les fonctions du corps, et ce sont elles qui en composent toute la matière. Elles diffèrent selon les tissus ou les organes qu'elles constituent. Telles sont les cellules hépatiques qui forment le foie ; les cellules du suc gastrique qui contribuent à la digestion de nos aliments ; et les neuf milliards de cellules qui entrent dans la composition du cerveau et de la moëlle épinière, et que nous appelons cellules nerveuses. Ces dernières sont les ouvrières les plus intelligentes, c'est-à-dire les plus organisées du corps humain, car c'est grâce à elles que nous pensons, que nous raisonnons, que nous nous rappelons, que nous agissons, et que nous sommes conscients de notre existence.

A la vérité, dans tous les couloirs et dans toutes les salles du temple humain, nous rencontrons des groupes de cellules animées d'une activité fébrile, et travaillant avec un tel ordre

et une telle intelligence, que l'on est forcé de se demander si elles n'agissent pas sous les ordres d'un Grand Architecte.

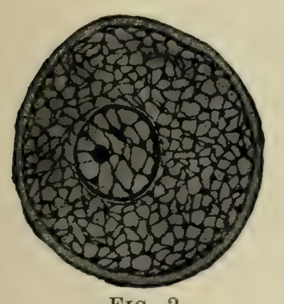


Fig. 2.
Diagramme d'une cellule, beaucoup agrandie.

Ces cellules ouvrières sont les maçons et les charpentiers du corps. Elles travaillent avec une précision mathématique et une habileté consommée. Aussi longtemps qu'on les laisse travailler en paix, vous n'observerez ni bruit, ni clameur, ni perturbation dans leurs ateliers. D'ailleurs, elles coopèrent toutes les unes avec les autres avec un ensemble et une harmonie magnifiques.

Dans toute la nature, il n'y a rien de plus admirable qu'un corps humain bien charpenté, bien proportionné, harmonieusement développé, couronné par un visage rayonnant d'intelligence. Tel était l'homme à l'origine, lorsque, dans son innocence, il parlait avec son Créateur face à face. Tel qu'il est encore aujourd'hui, — après six mille ans de dégénérescence, — doué de facultés mentales et d'une conscience morale, son visage reflétant mille impressions et émotions diverses, l'homme dépasse toutes les autres créatures animées de la hauteur incommensurable de son génie. Nulle créature dans tout l'univers ne peut imiter ou reproduire le sourire humain. La main de l'homme, avec sa flexibilité, sa grâce, sa force, sa dextérité, est une merveille qui défie toute concurrence. Le pied humain lui-même est un chef-d'œuvre inimitable. Aussi la théorie, dite scientifique, d'après laquelle un être d'une architecture aussi consommée, d'une beauté aussi transcendante serait le résultat d'une interminable évolution, partie d'un organisme sans organes, inférieur au ver de terre et à l'éponge, apparaît au bon sens non seulement comme une insulte, mais aussi comme un attentat à la dignité du Créateur.



CHAPITRE II.

La Charpente du Corps.

1. Quand on voit la charpente d'une maison en construction, on peut dire par ses dimensions quelle sera la grandeur du bâtiment. Mais la taille d'un bébé n'indique pas, par elle-même, les dimensions de l'homme futur. C'est parce que la charpente du bébé croît, tandis que celle de la maison ne le fait pas. Un cadre de bois ne peut pas croître, mais un cadre d'os est un cadre vivant, et augmente en dimensions et en force, comme toutes les autres parties du corps. Il faut vingt-cinq ans pour que la charpente vivante atteigne son plein développement.

2. La charpente du corps est appelée le squelette. Il est fait de deux cent et huit os distincts. Ces os sont vivants. Ils sont remplis de petites cellules vivantes qui les construisent et les renouvellent de l'intérieur.

Les os non seulement supportent le corps et lui donnent sa force, mais ils le divisent en ses différentes parties.

Un squelette nu n'offre pas une vue très agréable. Il n'était pas fait pour être vu, mais pour être couvert de muscles, de chair et de peau, comme le cadre d'une maison est couvert de briques, de plâtre, de planches et de peinture.

Les os morts sèchent bien vite et se cassent, mais il n'y a pas un seul os sec dans le corps vivant.

Les poutres et les jointures d'une maison sont attachées avec des clous et des contre-fiches. La maison est construite pour rester telle quelle. Ceci est un autre contraste mer-

veilleux entre les constructions divine et humaine. Dans le corps seulement quelques-uns des os sont attachés les uns aux autres. La plupart sont arrangés de façon à donner aux mouvements une aisance et une grâce qui font du corps humain une merveille d'architecture.

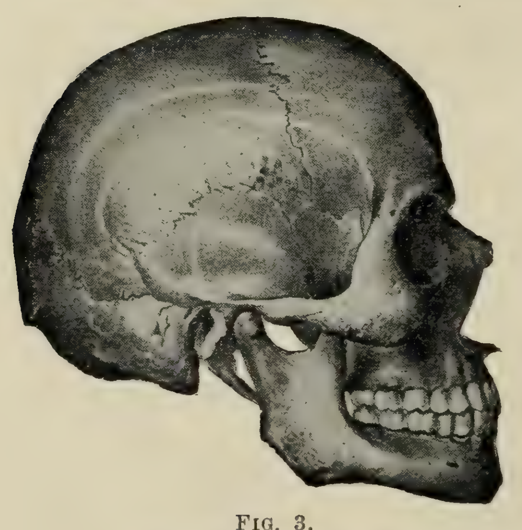


Fig. 3.
Crâne humain vu de profil.

Qui, en voyant un enfant courir et culbuter, ou un acrobate s'enrouler en une boule, imaginerait que cette personne agile et souple a deux cent et huit différents os dans son corps! C'est parce que le Maitre Constructeur lui-même a combiné ces os, et les a arrangés et placés en nous, qu'ils se meuvent harmonieusement, sans friction, et que cette charpente admirable s'adapte elle-même à chaque besoin du corps.

La partie du squelette qui forme la charpente de la tête s'appelle crâne. Il y a huit os plats dans le crâne. Ils sont unis de manière à former une grande chambre ou cavité. C'est l'endroit occupé par le cerveau. Tous les centres délicats où les petites cellules sensitives travaillent, sont protégés et entourés par les murs fermes et forts que constituent ces os plats.

Dans un enfant ces os ne sont pas encore parfaitement formés et unis. On peut les faire mouvoir avec les doigts, mais cela n'est pas sans danger pour l'enfant. L'endroit mou au sommet de la tête du bébé est un espace libre laissé aux os qui grandissent. On l'appelle fontanelle ou petite fontaine. Après quelques mois l'os a cru et a rempli cet espace, et le point mou a disparu. Quand l'enfant atteint sa septième année, les os du crâne sont fermement unis.

Les os sont les parties les plus dures du corps. La surface extérieure de l'os est plus dure et plus solide que la partie

intérieure et les extrémités. Dans le tube ou la partie longue des os, il y a un canal rempli d'une substance molle appelée moëlle. La moëlle se compose de graisse et de vaisseaux sanguins, et est remplie de petits travailleurs très importants et très occupés. Les extrémités des os longs, par où ils se joignent aux autres os, sont larges, lisses et poreuses. Si elles étaient aussi solides que le tube, elles seraient très lourdes. (Voyez fig. 7.)

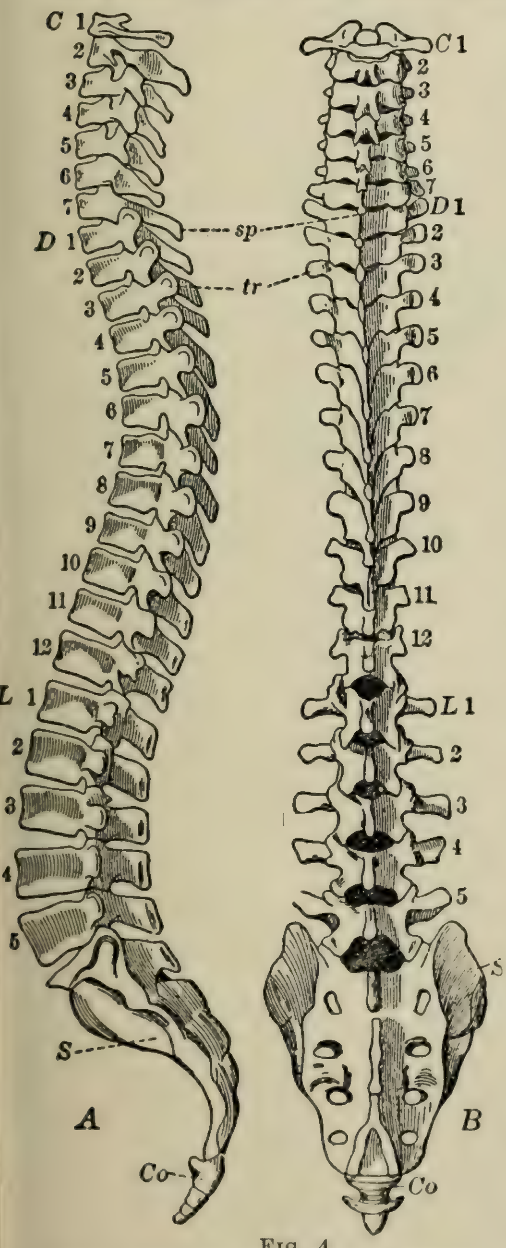


FIG. 4.
Colonne vertébrale vue du côté gauche (A), de derrière (B), (C) vertèbre cervicale, (D) vertèbre dorsale, (L) vertèbre lombaire, (S) sacrum, (Co) coccyx

L'endroit par où les os sont attachés ensemble s'appelle joint. Quelques joints sont très fermes, comme ceux des os de la tête. Les joints du coude et du genou s'appellent joints articulés. Les bras et les jambes s'y balancent tout comme une porte balance sur ses charnières. Les joints de l'épaule et des hanches s'appellent joints à rotule, parce que l'humérus et le fémur peuvent presque y faire un tour complet.

Les extrémités des os sont protégées par une substance épaisse et lisse, appelée cartilage. Le cartilage sert aussi de coussin au joint, qu'il protège contre toute blessure.

Les joints sont maintenus par des bandes, appelées ligaments. Ces ligaments entourent complètement les plus grands joints d'un poche imperméable. Cette poche renferme un fluide qui huile les joints et les maintient lisses.

Si vous vous tordez le pied de façon à en détacher les ligaments, l'accident s'appelle une entorse.

3. *Physiologie des Os.* — Il paraît difficile de croire qu'il y a des cellules vivantes à l'œuvre dans nos os. Pourtant c'est un fait ; il y a plusieurs millions de ces petits corps actifs, infatigables dans toutes les parties de l'organisme humain.

Ces petits travailleurs ont plusieurs choses à faire. Non seulement construisent-ils la charpente de la structure, mais ce sont eux aussi qui jouent le plus grand rôle dans la production du sang. Dans la moëlle de chaque os, il y a des cellules vivantes innombrables, occupées à transformer en sang nos aliments solides et liquides.

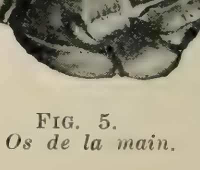


FIG. 5.
Os de la main.

Ainsi donc, les os non seulement forment la charpente du bâtiment ; non seulement ils donnent la forme au corps, et protègent toutes sees parties délicates ; non seulement ils forment des joints mobiles, et s'unissent aux muscles pour faire mouvoir le corps à volonté ; non seulement ils servent aux muscles de leviers pour soulever le corps, mais ils abritent aussi d'innombrables cellules ouvrières qui travaillent, invisibles et inlassables, à la fabrication du sang qui doit faire circuler la vie dans toutes les parties de l'organisme la vie cou-

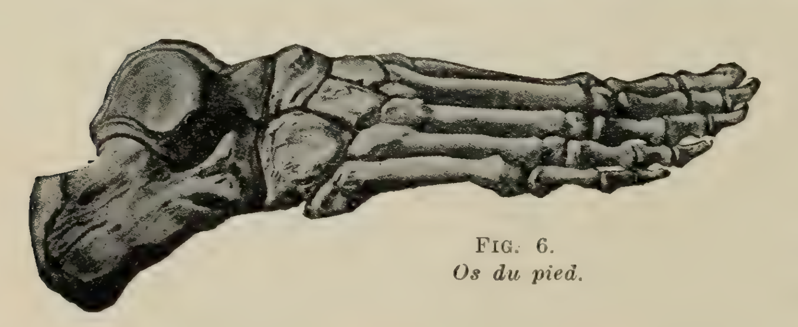


FIG. 6.
Os du pied.

lant dans chaque partie de la structure vivante.

Il y a deux sortes de matières dans les os, la matière organique et la matière minérale. Comment ces petites cellules changent notre nourriture et nos boissons en une substance dure, comment il dirigent un grain de sel par ici et un peu de froment par là, et les changent tous les deux en os et en sang, c'est là un des secrets du grand mystère physiologique où Dieu seul peut pénétrer.

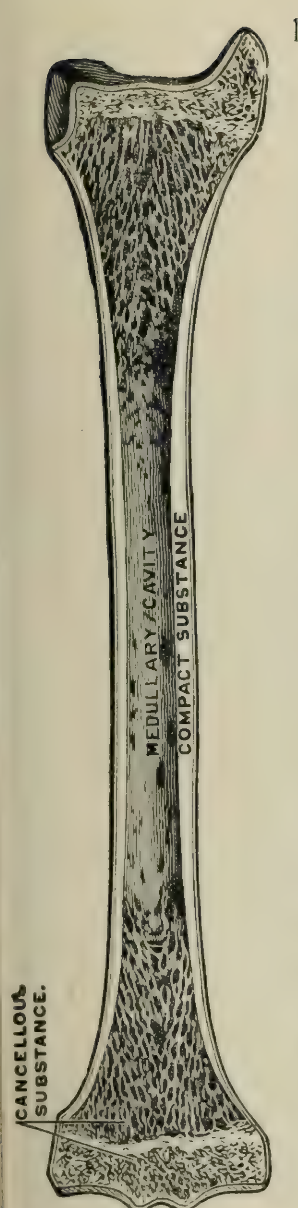


Fig. 7.
Coupe d'un os long (le tibia).

Les os des personnes âgées sont très fragiles et se cassent facilement, parce que la matière organique a été emportée par le sang, laissant seulement la matière minérale, qui ne donne pas aux os beaucoup de solidité. Si les os d'une personne âgée se cassent, ils guérissent très lentement, vu que le sang y coule paresseusement, et que les petites cellules travailleuses ont perdu leur vigueur. Par contre, chez un enfant, les os cassés se nouent en très peu de temps et redeviennent aussi solides qu'auparavant.

4. *Hygiène des Os.* — Pour la raison que les os des enfants sont mous et cèdent facilement, il est de la plus grande importance d'éviter qu'ils se plient et se déforment par de mauvaises positions ou des habillements impropres. Si l'on fait marcher un bébé trop tôt, ses jambes, n'étant pas encore assez fortes pour supporter son corps, peuvent se plier. L'enfant aura des jambes arquées.

Si vous êtes assis sur une chaise si haute que vos pieds ne reposent pas sur le plancher, les os de la cuisse peuvent se courber, ou bien votre épine dorsale peut se plier d'un côté ou de l'autre.

Etre assis à un pupitre trop haut, de façon que les coudes doivent s'y reposer, peut voûter l'épine dorsale.

L'habitude de se tenir sur un pied peut courber l'épine dorsale. La même chose arrivera si on se pose sur un pied en jouant le violon.

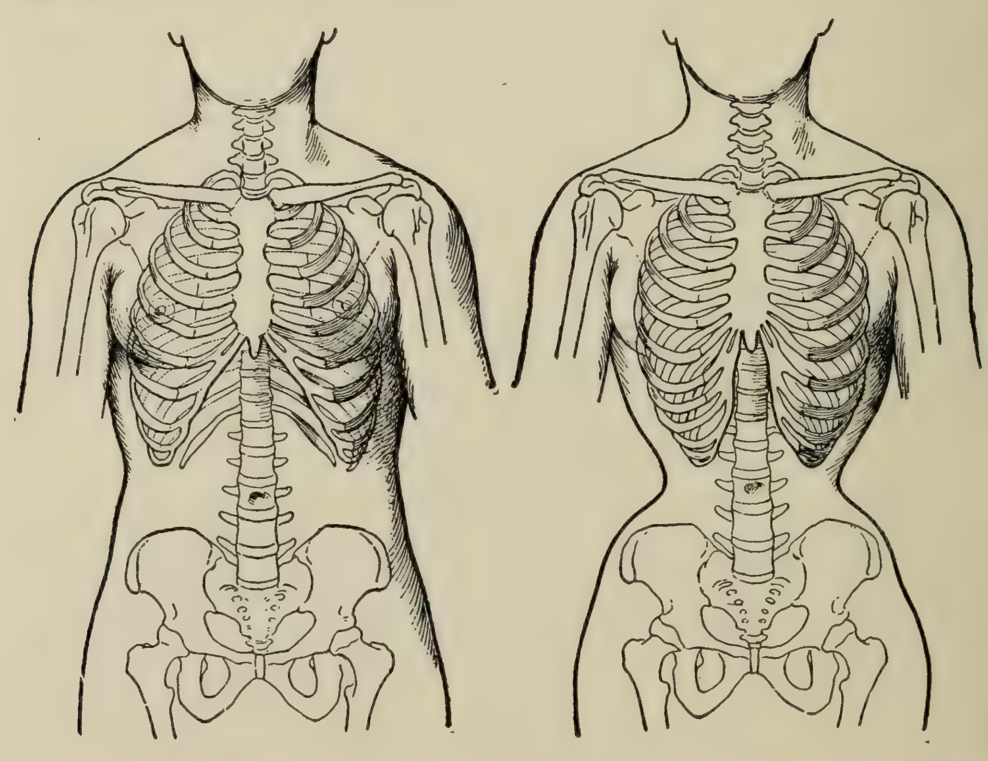


FIG. 8.

Squelette d'une poitrine de femme bien formée.

FIG. 9.

Corps déformé par le corset, montrant la condition des os chez les femmes qui portent ordinairement des corsets serrés.

S'asseoir beaucoup dans un siège à bascule, ou lire en tenant la tête inclinée en avant, c'est se préparer des épaules rondes. Toutes ces difformités sont difficiles à corriger.

Two cuts Here — On opposite pages in English Book.

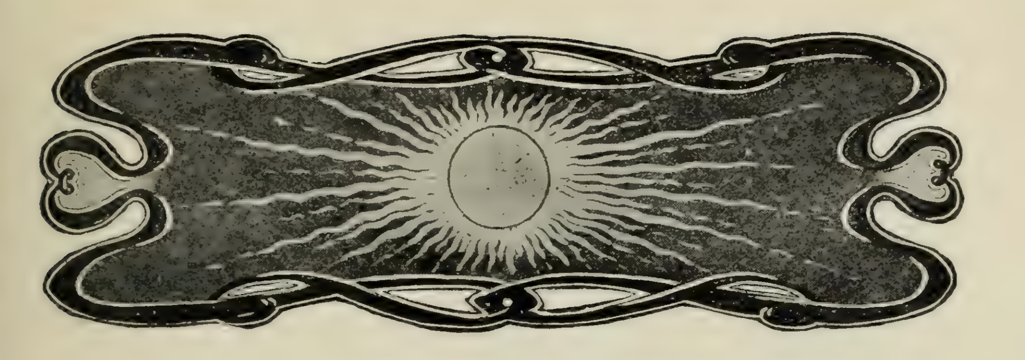
Si vous voulez que la charpente de votre corps soit forte et bien proportionnée, asseyez-vous droit, et si vous êtes debout, placez le poids du corps sur le devant du pied, les hanches en arrière, la poitrine en avant, la tête droite.

Veillez à ce que vos habits ne vous serrent pas trop. Les os peuvent être déformés par les habits serrés. Les habits

serrant trop la taille poussent les côtes vers l'intérieur, pressent sur les vaisseaux sanguins de la peau, et étouffent des millions de cellules ouvrières. Porter des souliers qui serrent les pieds, endommage les os du pied et détruit sa beauté.

Si vous voulez maintenir la charpente du corps forte et gracieuse, il faut faire la même chose pour les petites cellules des os que ce que vous faites pour les autres cellules — prendre une nourriture saine, se baigner fréquemment, prendre de l'exercice au grand air, rester au soleil, respirer de l'air frais, et dormir suffisamment.

Toutes les céréales ainsi que les pommes de terre, sont riches en éléments nourrissants nécessaires aux os. Les acides des fruits sont aussi très importants. Les enfants élevés à un régime maigre croissent très lentement, et souvent sont difformes pour la vie.



CHAPITRE III.

Les Muscles.

5. A peu près la moitié du poids total du corps se compose de muscles. Les muscles constituent la chair, et se distinguent des nerfs, des os, de la graisse, du tendon, et des organes vitaux. Les muscles couvrent les os de manière à donner aux mouvements toute la force, la protection, la symétrie et la grâce possibles. Aucun mouvement du corps ne peut se faire sans les muscles. Ceux-ci constituent par conséquent, avec les os et les ligaments, les organes du mouvement et de la locomotion.

6. *Muscles Volontaires.* — Les muscles attachés aux os et employés aux mouvements sont des muscles volontaires, c'est-à-dire soumis à la volonté. Les muscles volontaires varient en forme et en dimensions. Le type le plus simple et le plus commun est le muscle en forme de fuseau. Il a un renflement appelé ventre, et deux extrémités en pointe qui sont attachées aux os. Ces attaches sont appelées l'origine et l'insertion du muscle. L'origine du muscle le point d'où il fonctionne, en est le point le plus fixe. S'il est sur un membre, c'est le bout le plus près du corps. L'insertion est la partie qui agit, donc la partie la plus mobile. Un muscle se compose de plusieurs petits paquets de fibres, qui, à leur tour, se composent de cellules musculaires ayant à peu près



Fig. 10.
Les muscles de la cuisse et de la jambe vus de face.

un pouce de long et un cinq-centième de pouce en diamètre. Chaque muscle est régi par un réseau de fibres nerveuses délicates de manière que quand le muscle se contracte toutes ses cellules se contractent ensemble.

7. *Muscles Involontaires.* — Ce muscle n'est pas sous le contrôle de la volonté, mais reçoit sa force nerveuse du système sympathique. On trouve le muscle involontaire dans tous les organes creux, tels que le cœur, les vaisseaux sanguins, le canal alimentaire, et dans d'autres parties.

Une caractéristique singulière du muscle involontaire est la contraction rhytmique ou péristaltique qui a constamment lieu. Dans l'estomac et les intestins, le mouvement est lent, mais continu jour et nuit.

8. *Physiologie des Muscles.* — Tout mouvement correspond à une impulsion envoyée du cerveau au muscle. Dans chaque petite cellule musculaire, une petite étincelle, pour parler ainsi, est produite parcette impulsion. Cette petite étincelle allume la nourriture emmagasinée dans les muscles, et ainsi une série d'explosions ont lieu, faisant mouvoir et travailler le muscle, et produisant aussi de la chaleur. Au fait quatre-vingt pour cent de la chaleur formée dans le corps est produite dans les muscles, Ainsi l'énergie qui se dégage dans les muscles est convertie en travail ou en chaleur,

9. *La fatigue.* — Aussitôt qu'un muscle commence à travailler, il y a combustion pour fournir l'énergie nécessaire.

Quand nous faisons du feu, le bois ou le charbon rendent de l'énergie sous forme de chaleur, mais laissent aussi un dépôt de cendres. De la même façon, pendant le travail musculaire, des déchets s'accumulent dans les muscles plus rapidement que le sang ne peut les emporter. Ces substances sont des poisons qui, avec le temps, empoisonnent l'extrémité du nerf, au point de contact avec la cellule musculaire, et diminuent par conséquent la force de contraction du muscle. C'est cette sensation qu'on appelle la fatigue. Si le muscle se relâche, le sang emporte les déchets, de nouveaux matériaux arrivent, et le muscle se repose. Après un exercice violent et continu, tous les muscles se sentent fatigués, et même font mal, à cause des poisons accumulés.

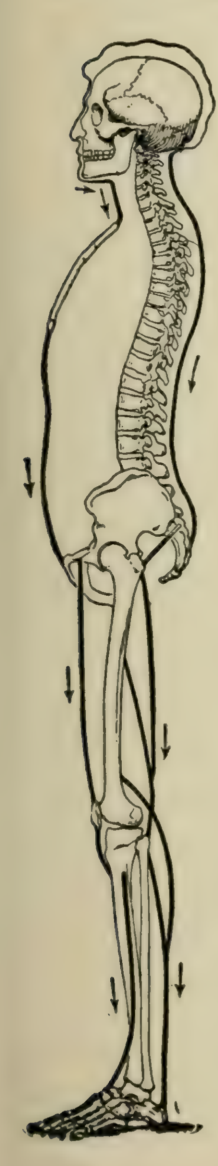


FIG. 11.

Diagramme montrant quelques-uns des muscles qui maintiennent le corps dans la position verticale.

10. *Hygiène des muscles.* — L'activité est une des conditions fondamentales de la vie. Un muscle sain a besoin de la meilleure nourriture pour le maintenir en bon état. Les hommes s'entraînant pour quelque concours musculaire spécial sentent le besoin d'un régime soigneusement choisi. Une chose essentielle pour un bon muscle c'est l'exercice. Si un muscle reste oisif, il il s'affaiblit, il devient mou et flasque, et pourra dépérir à tel point, qu'il sera impossible de le réparer.

D'un autre côté, si l'exercice est porté jusqu'à l'épuisement, le déchet est si grand que le muscle en souffre. Des périodes de repos sont tout aussi nécessaires aux bons muscles que l'exercice. De l'air frais et du soleil sont des agents très nécessaires pour développer des muscles forts et sains.

11. *Exercice.* — Le but principal que l'on veut obtenir de l'exercice n'est pas de développer de grands muscles, qui sont une charge, mais de

développer de l'endurance, de la dextérité, de la grâce, de la symétrie, et d'améliorer le ton général du corps entier. L'exercice devrait être uniforme, de manière que toutes les parties du corps soient développées proportionnellement. Un exercice violent ne convient jamais, surtout pas pour les garçons et les filles en âge de croissance. L'exercice doit être gradué pour satisfaire aux besoins individuels, et ne devrait pas être porté plus loin que la fatigue. De fréquents intervalles de repos et de relâche sont nécessaires. Ceux qui mènent une vie sédentaire ou qui font principalement du travail mental, ont surtout besoin d'exercice ; il est mieux de le prendre après le repas ou le soir. Ceux qui travaillent de l'esprit feront bien de prendre un peu d'exercice avant de se retirer, cela rendra leur sommeil plus rafraîchissant et plus sûr.

La marche est une des meilleures formes d'exercice. Elle est modérée, elle peut être facilement régularisée, ne coûte rien, et est de toutes la méthode la plus naturelle. L'expérience a démontré qu'une personne qui marche six milles à l'heure respire sept fois plus d'air qu'une personne inactive. La marche augmente le battement du pouls, affermit la respiration, aiguise l'appétit, rend le sommeil plus rafraîchissant, et améliore l'attitude mentale envers ceux qui nous entourent. Dans les maladies de cœur, la marche graduée vers le sommet d'une colline ou d'une montagne est une méthode qui donne de bons résultats.

La nage développe surtout les muscles du dos, des bras et des jambes. C'est un exercice très sain, qui empêche la courbure de l'épine dorsale, et aide à surmonter des difformités. L'aviron, la bicyclette, le tennis et le golf sont des exercices très sains.

12. *Le travail.* — Un homme qui gagne son pain à la "sueur de son front," n'a généralement pas besoin d'autre exercice. Le travail qui produit de la sueur est un bienfait. Par un arrangement soigneux, le progamme journalier peut être arrangé de façon à donner suffisamment d'exercice, et en même temps assurer un bon emploi de sa journée.

Le travail au jardin, couper le gazon, fendre ou scier du bois, visiter les malades, faire des œuvres de charité, voilà autant de formes d'exercice des plus bienfaisantes. La pensée est rafraîchie et satisfaite par la pensée que l'on a fait quelque travail utile, et cet état mental réagit sur le corps d'une manière très salutaire.

Les travaux de ménage peuvent être arrangés de façon à fournir tout l'exercice nécessaire à la santé, sans porter le moindre obstacle aux travaux importants.



CHAPITRE IV.

Le Système Nerveux.

Le Cerveau et ses Fonctions.

13. Quand nous nous souvenons que ce n'est que par la coopération du système nerveux que nous voyons, sentons, goûtons, parlons, respirons, mangeons, digérons et assimilons la nourriture; que nous pensons, raisonnons, aimons, possédons le bonheur, jouissons des émotions et des sensations; et que dans le cerveau sont emmagasinés tous les souvenirs et toutes les réminiscences d'une vie entière; que ce n'est que par le cerveau que Dieu peut communiquer avec l'homme et rendre possible la formation du caractère, — cette partie de l'habitation humaine devient donc un sujet d'un intérêt suprême.

Des cathédrales, des temples, des arches, des colonnes s'élèvent comme des monuments du génie de l'homme. Mais plus merveilleux que le temple, l'arche monumentale ou la colonne, est le plan architectural du cerveau humain. Ici nous avons des colonnes, des piliers, des chambres et des galeries ornés de rideaux, de franges et de dentelles; des passages merveilleux, des labyrinthes mystérieux et insondables.

14. La moëlle épinière et les fibres nerveuses sont simplement des projections du cerveau, et ainsi doivent être considérées com-

me une partie du cerveau. Examiné à l'œil nu, le cerveau a une apparence grise ou argent, de forme double; composé de nombreuses circonvolutions, avec dépressions intermédiaires, il ressemble beaucoup à l'amande d'une noix; examiné au microscope, on remarque qu'il est formé de millions de cellules et de fibres innombrables se dirigeant dans toutes les directions. Les cellules sont les centres de réception et de transmission, tandis que les fibres sont les fils élecriques portant les messages d'un côté à l'autre du cerveau, ou des parties les plus éloignées du corps.

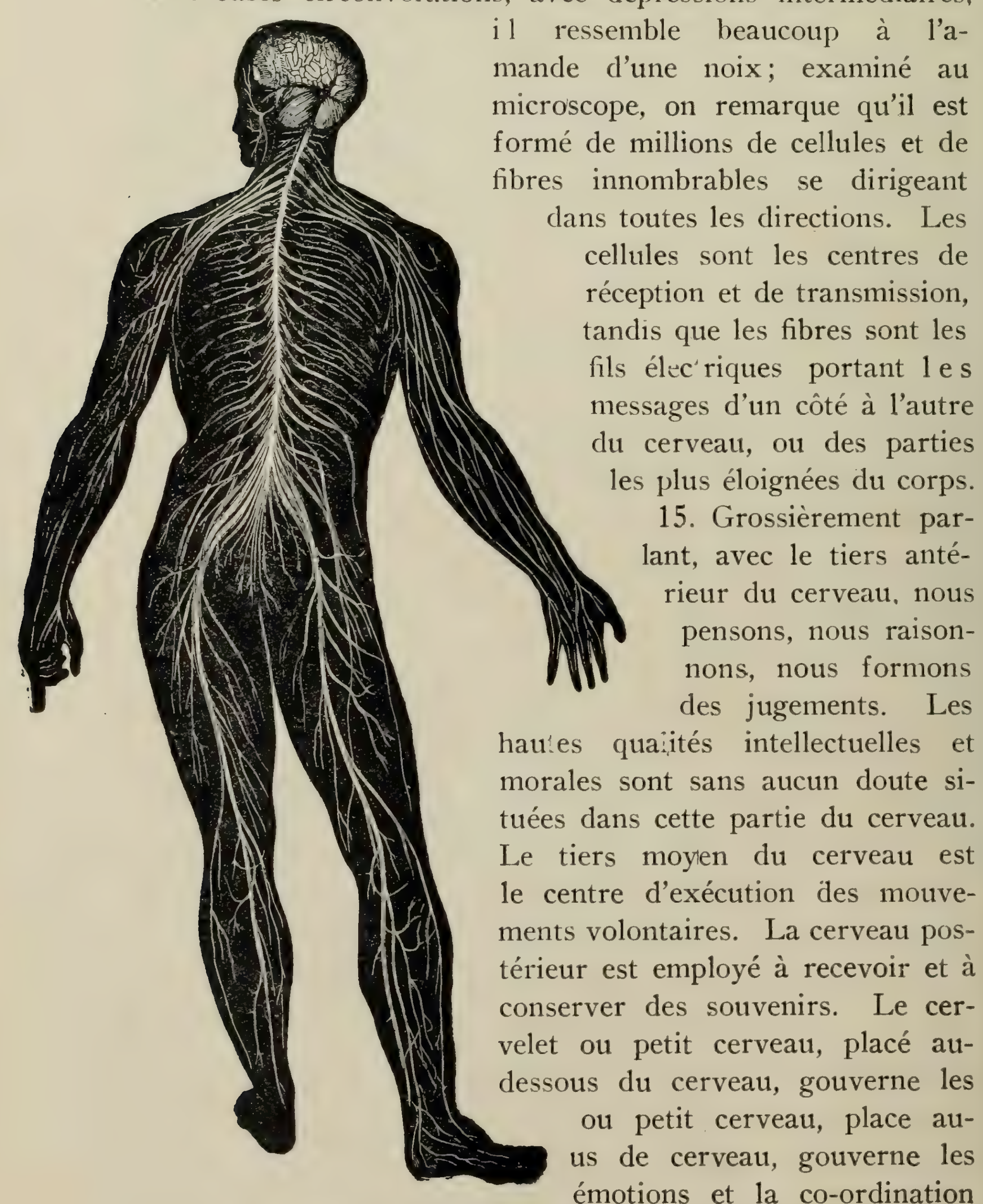


FIG. 12.
Le système nerveux.

15. Grossièrement parlant, avec le tiers antérieur du cerveau, nous pensons, nous raisonnons, nous formons des jugements. Les hautes qualités intellectuelles et morales sont sans aucun doute situées dans cette partie du cerveau. Le tiers moyen du cerveau est le centre d'exécution des mouvements volontaires. La cerveau postérieur est employé à recevoir et à conserver des souvenirs. Le cervelet ou petit cerveau, placé audessous du cerveau, gouverne les ou petit cerveau, place auus de cerveau, gouverne les émotions et la co-ordination de tous les mouvements volontaires. A la base du cer-

veau il y a des centres variés ou collections de cellules grises qui reçoivent et classent toutes les sensations, dirigent les mouvements involontaires, comme la respiration, le battement du cœur, la digestion, le vomissement, l'éternuement, et régularisent les fourneaux du corps, augmentant ou diminuant la production de la chaleur, selon les besoins individuels.

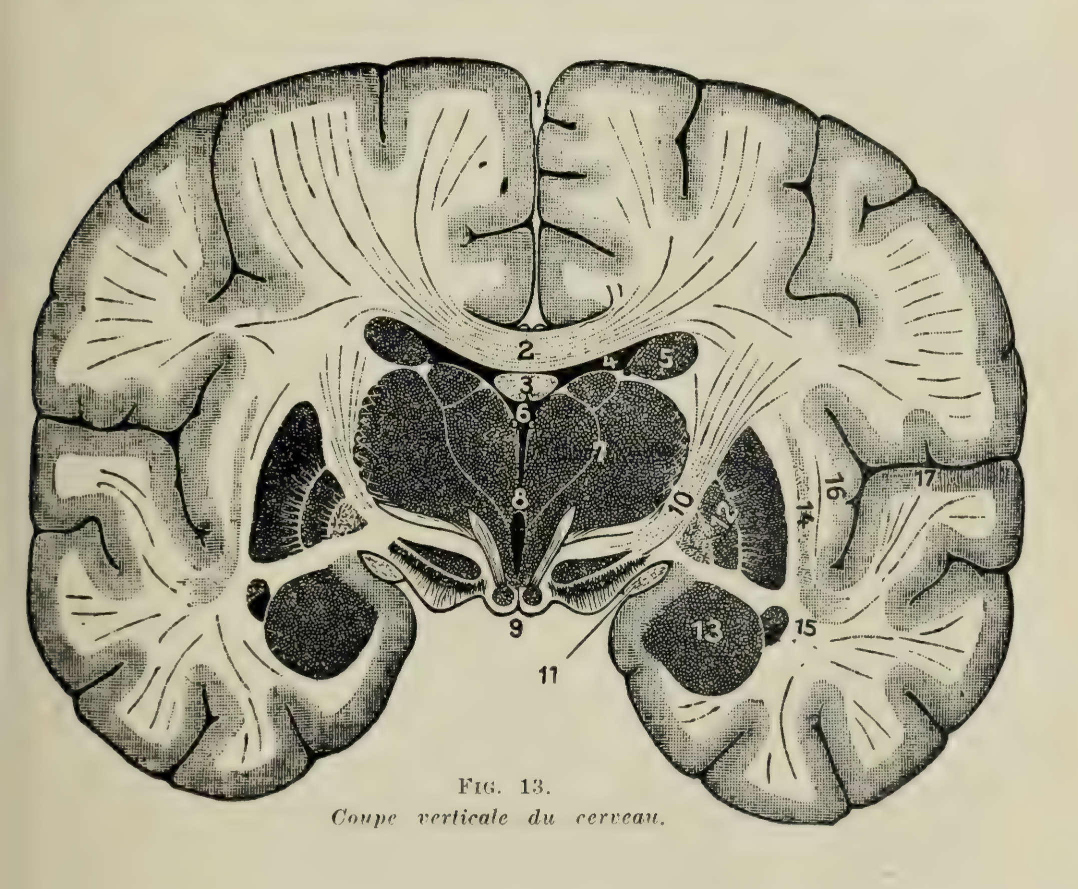


FIG. 13.
Coupe verticale du cerveau.

Dans la colonne vertébrale, il y a d'autres centres réflexes, qui peuvent agir, pour autant que l'on sait, indépendamment des centres du cerveau.

16. La pensée, l'émotion et l'action voyagent par des sentiers bien définis du système nerveux, et sont les résultats de l'activité de cellules différentes. Le paysage est reflété sur la rétine de l'œil, où une image exacte s'est formée. De là il passe aux nerfs optiques jusqu'au point où les deux nerfs

s'unissent ; à ce point les fibres nerveuses se croisent, l'image produite sur le côté nasal de l'œil gauche, passe au côté droit du cerveau tandis que l'image formée sur le côté extérieur de l'œil passe du même côté du cerveau.



Fig. 14.

Une illustration du cerveau — (a) Rayon de lumière allant de la feuille de musique à l'oeil, (A) centre visuel, (B) centre intellectuel, (C) volonté, (D) centre moteur du bras, (E) centre moteur de la main, (F) vers laquelle marche une impulsion, (g) représente les sons musicaux passant par l'oreille au centre auditif (G), qui est associé avec (A) et le centre musical (H), et de là à (B), où les sons et les objets aperçus sont tous les deux analysés et résolus par (C).

Les sons sont transportés par la chaîne des osselets, dont le dernier transmet les vibrations sonores au liquide de l'oreille interne; de là, ces vibrations viennent frapper les cils vibratils des arcades de Corti, terminaisons du nerf auditif, qui est ainsi informé des sons de toute nature.

Une partie considérable de l'écorce de la partie postérieure du cerveau est utilisée pour la mémoire.

Il y a donc une base physiologique pour la mémoire. On se souvient le mieux des choses quand l'attention entière est absorbée, et que le cerveau entier travaille. Plus il y a de cellules affectées par chaque impression, plus longtemps celle-ci durera, et plus facilement on pourra se la rappeler.

Quand une des facultés du cerveau reste oisive, les cellules du cerveau s'atrophient, ou s'épuisent et se resserrent. Elles peuvent perdre leur fonction entière. Dans tout domaine, la nature enlève ses dons à celui qui les néglige ou en abuse. On dit que parce qu'elle n'employait pas sa vue, la taupe devint aveugle, il en est de même pour certains poissons. Si un muscle est négligé, comme quand le bras est lié au côté, il s'atrophie rapidement, ou dépérit. De la même façon toute partie du cerveau laissée sans exercice perdra sa vigueur. Dans sa jeunesse Darwin aimait passionnément la musique et la poésie, mais sa carrière d'homme scientifique l'éloigna bientôt de ces occupations esthétiques, et il s'enfonça dans les forêts et les champs pendant plus d'une vingtaine d'années. Il employa toute son énergie à l'étude des fleurs, des arbres, des semences, des racines, des oiseaux, des animaux et des insectes. A l'âge de cinquante ans, il trouva que tout son amour pour la poésie et la musique avait disparu. A la fin de sa vie, il disait que s'il pouvait recommencer sa vie, il se ferait un devoir de lire chaque jour un peu de poésie, et d'écouter de la musique au moins une fois par semaine; car il sentait que chez lui certains centres nerveux, par trop

ou complétement négligés, s'étaient atrophiés, et que ces lacunes dans son cerveau correspondaient à une perte à la fois intellectuelle et morale.

Les habitudes se forment de la même manière que l'on apprend à marcher. La pensée et l'action vont par le chemin de la moindre résistance. Une fois que les sentiers psychiques

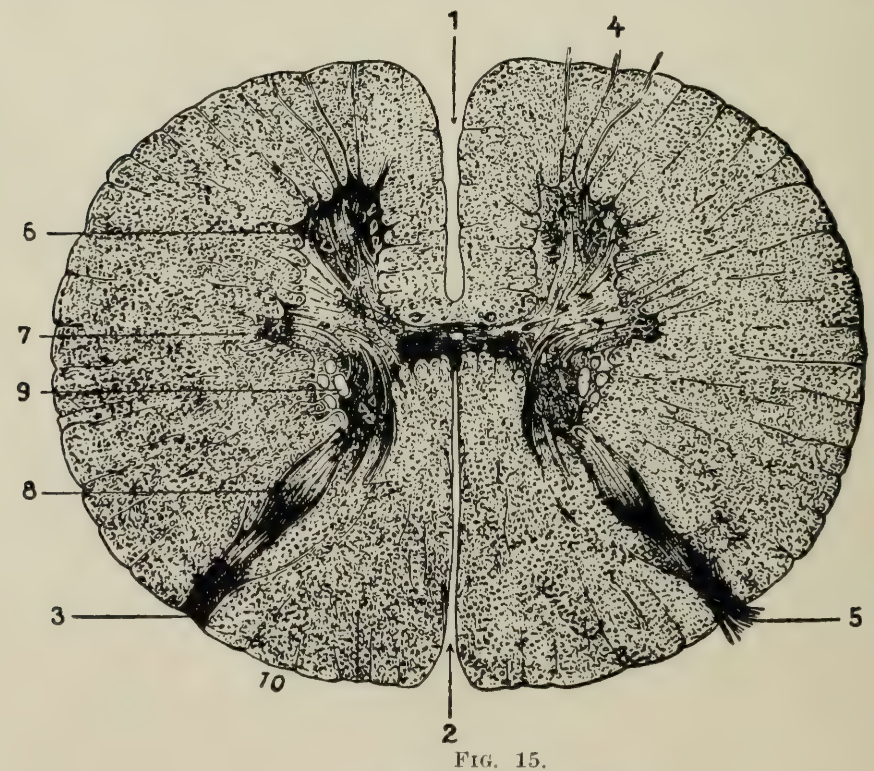


Fig. 15.
Coupe de la moëlle épinière.

bien battus sont faits, une habitude en est le résultat. Pour perdre cette habitude, de nouvelles cellules du cerveau doivent être éveillées à l'action, et de nouvelles fibres employées; alors les vieilles cellules se consument et meurent par l'inaction. Plus on devient vieux plus il devient difficile de changer une activité cellulaire, par conséquent une habitude.

Le peu que nous savons du cerveau suffit pour rehausser

à nos yeux la valeur de chacune de nos émotions et de nos pensées. Le cerveau est le champ de bataille du caractère. A chaque instant, depuis que nous sommes nés, nos cellules ont emmagasiné des impressions conscientes ou inconscientes qui, plus tard, sont devenues des éléments bons ou mauvais de notre caractère. Ici se livrent les plus grandes batailles de la vie. Nous pouvons contempler ce champ de bataille par l'imagination. Que nous dormions ou que nous soyons éveillés, la lutte continue toujours. La mort finit le conflit. Le caractère en est le résultat.

Hygiène du Système Nerveux.

17. Il est bien connu parmi les médecins que les maladies nerveuses augmentent d'une manière notable. Les maladies mentales, la folie, la prostration nerveuse et d'autres maladies fonctionnelles du système nerveux augmentent avec une telle rapidité que l'on craint beaucoup pour l'avenir de la race.

La nervosité n'est pas l'indice d'une nature délicate et raffinée. C'est un état maladif. C'est une faiblesse, à laquelle on a tort de céder, et dont les effets sur le monde sont désastreux.

La nervosité indique un manque d'empire sur les centres nerveux supérieurs du cerveau et de l'épine dorsale. Quand cet empire prédomine, la nervosité peut toujours être tenue en échec. Quand un centre nerveux est épuisé par suite de trop de stimulation ou par une mauvaise nourriture, cet empire devient impossible. Donc le maintien d'un système nerveux sain est le fondement d'une santé abondante et de l'endurance.

Pour cette raison, le cerveau, la moëlle épinière et tous les centres nerveux sont protégés soigneusement de plusieurs façons. Les anatomistes savent que le système nerveuq est un des tissus qui se décomposent les derniers dans un corps mort. La Physiologie démontre que la même chose est vraie dans le corps vivant. Le système nerveux est maintenu aux dépens des autres tissus et organes.

18. *Le Sang.* — Un système nerveux sain dépend en tout premier lieu d'un sang pur et d'une circulation saine. Chaque cellule nerveuse dépend d'une nourriture pure et saine, d'un air pur, du soleil, de l'eau pure, et des organes éliminateurs actifs, tels que la peau, les reins et les intestins.

Du sang qui est chargé de poisons formés dans le corps ne peut pas proprement nourrir les centres nerveux. Ces poisons irritent et épuisent les cellules nerveuses et sont une cause très commune d'une attaque de nerfs. Sous les conditions les plus favorables il peut se produire assez de poisons dans un corps normal en huit heures pour le détruire.

19. *Nourriture.* — Le système nerveux est celui qui est le plus organisé de tous les organes du corps. Il faut de la nourriture de la meilleure qualité pour remplacer les déchets produits par l'usure. On trouvera une telle nourriture parmi les céréales, les légumes, les noix et les fruits. Le travail de la digestion se fait lentement: pour cela il ne faut pas précipiter la nourriture dans l'estomac, ni la faire descendre en buvant. Il faut tenir les aliments dans la bouche jusqu'à ce qu'ils soient complètement mastiqués et imprégnés de salive.

Les aliments mal cuits, mangés avec hâte, surchargent la capacité de l'estomac, des intestins et du foie, et par conséquent consument une force nerveuse qui devrait être mise de côté dans les muscles et les cellules nerveuses pour l'usage futur.

Quand le cerveau est épuisé par un trop grand effort mental, il faut le reposer avant de prendre un bon repas. Ce principe s'applique à toutes sortes de fatigues. Dans une telle condition, l'estomac est trop épuisé pour agir proprement sur la nourriture.

20. *Sommeil.* — Rien ne reposera ni ne rafraîchira mieux les cellules nerveuses que le sommeil. D'un autre côté, rien n'épuisera le système d'une manière si effective que le manque de sommeil. On mourra plus vite du manque de sommeil que du manque de nourriture. Les Orientaux ont une façon de punir les criminels qui consiste à les faire marcher sans dor-

mir pendant plusieurs jours, entre deux soldats relevés fréquemment.

Pendant le sommeil tous les progrès vitaux sont plus lents, et l'activité nerveuse est grandement diminuée. Presque toutes les portions du cerveau sont au repos. Seulement quelques impulsions vont au cerveau. Les respirations sont lentes ; le cœur est moins rapide ; en un mot tout le corps est en train de se faire une provision d'oxygène, et d'emmagasiner de l'énergie pour le lendemain.

La perte de sommeil donne lieu à un teint pâle ; car le sang n'est pas suffisamment fourni d'oxygène. Le sommeil est le plus grand restaurateur du corps.

Pour que les cellules nerveuses soient proprement restaurées, le sommeil doit être continu. Le sommeil pris par petites doses, ou interrompu fréquemment est bien moins bienfaisant, même si la quantité usuelle a été prise.

21. *Travail Mental.* — Le cerveau est le grand centre nutritif du corps. Par son action, le corps entier reçoit de l'énergie. Les travailleurs intellectuels possèdent une plus grande vitalité que ceux qui labourent avec leurs muscles. Ceci est aussi démontré par le fait que les travailleurs du cerveau vivent plus longtemps.

Personne n'a jamais été tué par un surmenage du cerveau. C'est le manque d'exercice, de repos, de sommeil, et l'habitude de manger trop vite qui exposent l'homme intellectuel à succomber à la maladie ou à la prostration nerveuse.

La concentration mentale a pour effet d'accumuler une grande quantité de sang dans le cerveau. La nuit, les cellules du cerveau sont excitées et souvent le cerveau continue à travailler, quoique l'esprit soit fatigué, et que le sommeil soit désirable. Tout effort mental devrait être régulier et systématique. Il ne devrait pas être continué pendant trop longtemps sans périodes de repos et d'exercice, ou sans récréation musculaire. D'ordinaire, l'effort mental n'engage que quelques centres du cerveau, et du repos peut être obtenu en changeant le travail mental.

Un travail concentré de l'esprit, tard dans la soirée, est

sujet à être suivi d'un sommeil peu rafraîchissant. Dans ce cas là un bain neutre prolongé à 95° (Farhenheit) produira un sommeil normal.

22. *Caractère.* — Nous lisons dans l'Ecriture Sainte: "L'homme est tel qu'il pense en son cœur." Ceci est la somme de son caractère. Nos pensées sont basées sur les choses que nous avons vues, entendues, goûtées et senties, sur les souvenirs emmagasinés dans les cellules nerveuses. Il y a donc une base physiologique pour le caractère.

Tout homme est un paquet d'habitudes. Les habitudes sont des actes inconscients qui nous contrôlent, dûs aux répétitions fréquentes d'efforts conscients. La première fois qu'un nouveau mouvement est essayé, toute l'attention de l'esprit est requise. Ceci est vrai aussi pour tout nouveau genre de pensée, et est dû au fait que de nouvelles cellules cérébrales doivent être exercées. Après quelque temps, elles contrôleront ces mouvements ou pensées, et les centres supérieurs du cerveau seront libres de penser à autre chose. Il est généralement difficile à une nouvelle pensée de se frayer un chemin. La seconde fois c'est plus facile, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'une habitude soit formée. Les pensées passent par des sentiers bien connus, qui, une fois formés, ne sont pas faciles à changer. Un menuisier fait presque tous les mêmes mouvements chaque jour; il en est de même d'une femme qui lave la vaiselle. Nous faisons tous de même quand nous nous habillons et nous déshabillons. Ceci sont des habitudes, ou actes inconscients. La moëlle épinière peut ainsi contrôler plusieurs mouvements, et laisser l'esprit libre de s'occuper de pensées plus élevées.

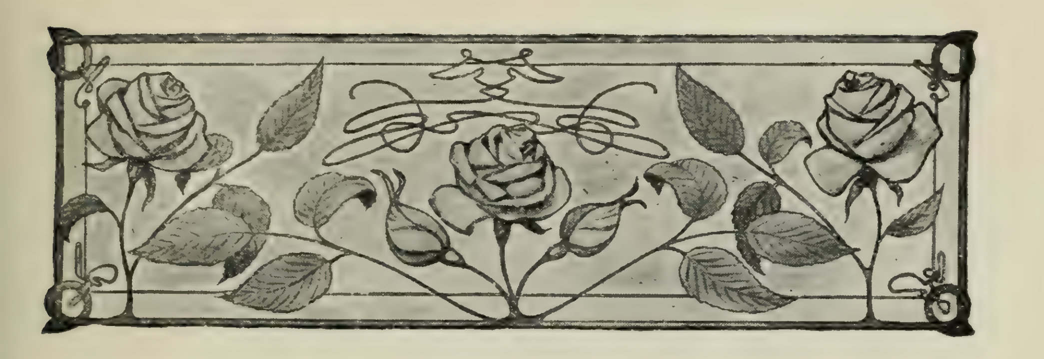
C'est pour cela qu'il est de la plus grande importance que la parole, l'expression et les méthodes de penser soient correctes dès le début. Chaque mouvement devrait être exact dès le commencement. Quand ils se développeront en habitudes, celles-ci seront bonnes. Les sens doivent être dressés à l'exactitude depuis le début.

Cette éducation devrait commencer tôt dans l'enfance. Presque toutes les habitudes de la vie, telles que la parole, la

voix, les manières, l'expression, les mouvements, les goûts, et les façons de penser, sont formées à l'âge de vingt-cinq ans. Les habitudes sont fixées. Quoiqu'il ne soit pas impossible à un individu de changer d'habitudes après cet âge, il faut cependant beaucoup de persévérance et d'efforts patients. Le dicton: "Ce n'est pas à un vieux singe qu'on apprend à faire des grimaces," a une base physique.

Tout garçon ou fille dont l'esprit a été imprégné de choses vraies, honnêtes, justes, pures et aimables, a un fondement pour bâtir son caractère qui sera aussi durable que l'éternité.

Les enfants pour lesquels on est indulgent, et à qui ont permet de satisfaire leurs goûts simplement parce que cela leur plaît, apprennent tôt à vivre seulement pour le plaisir. Ils ne sont pas instruits à dire "Non" à l'appétit. Plus tard dans la vie l'habitude est fixée, et ils deviennent la proie de toute les passions de l'âme.



CHAPITRE V.

La Peau.

23. La jolie maison dans laquelle nous vivons n'est pas seulement merveilleuse quand on la regarde comme un tout, mais chaque chambre, chaque parvis, les piliers d'appui, les cloisons, en un mot chaque petite cellule dont ses différentes parties se composent, est vraiment admirable. Sûrement, comme dit l'Ecriture, l'homme est une "créature merveilleuse."

Un organe qui est des plus remarquables comme structure, et qui joue probablement dans le corps un rôle aussi important que n'importe quel autre, c'est la peau. Elle est l'ornement naturel du corps ; car à la création elle était tout l'habillement donné à l'homme, et était entourée d'une gloire divine. Mais quand l'homme pécha, et que son esprit devint perverti, il devint nécessaire que son corps fût habillé, non seulement comme protection contre la température, mais au point de vue moral. Donc Dieu fit des habits de peaux d'animaux pour Adam et Eve.

La peau est très complexe dans sa structure. Elle forme l'enveloppe extérieure du corps, dont elle rehausse l'éclat, tandis qu'en même temps elle sert de protection aux parties intérieures et plus vitales, tout en remplissant des devoirs très importants. Tandis qu'elle embrasse étroitement chaque partie du corps, elle est pourtant élastique, et nous permet

de nous étendre, de nous plier, et de faire une grande variété de mouvements, sans qu'elle se rompe ou se fendille.

La peau non seulement couvre le corps à l'extérieur, mais aussi à l'intérieur. Les cavités du nez, de la bouche, et tous les passages internes sont couverts de peau, quoiqu'elle soit d'une texture plus fine et s'appelle membrane muqueuse.

24. *Fonctions de la Peau.* — La peau est un organe d'une complexité surprenante. Mais quand on pense aux nombreuses fonctions qu'elle remplit, à ce mécanisme qui s'adapte constamment aux conditions de la vie et de l'atmosphère, on ne peut qu'admirer la sagesse divine qui a présidé à la création d'un si remarquable organe. L'invention humaine est impuissante à en imiter la magnificence et le coloris, et devant cette merveille d'art on ne peut que s'écrier, avec un ancien prophète: "O Dieu! que ... les œuvres de ta sagesse ... me semblent ravissantes!"

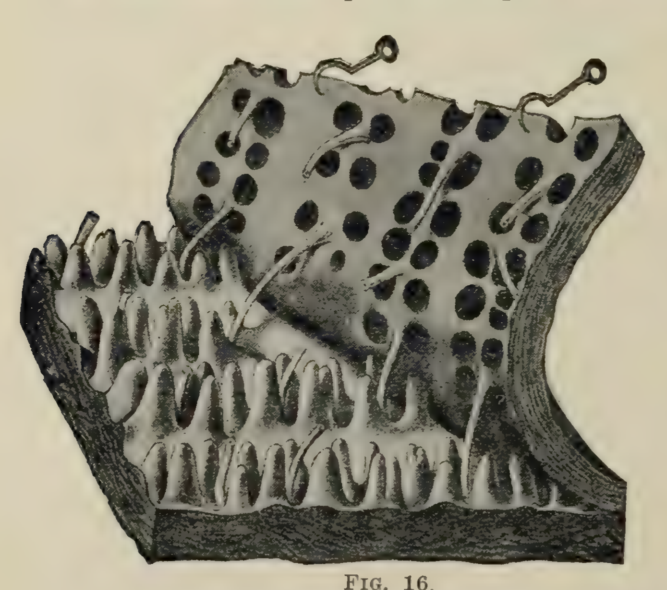


Fig. 16.
Peau dont l'épiderme a été arraché montrant les différentes couches.

La peau est une des structures les plus sensitives du corps entier, étant influencée même par les moindres variations de la température; et au moyen de son mécanisme automatique elle s'ajuste immédiatement à ces changements. Combien rapidement un frisson froid peut passer sur le corps ou combien brusquement une rougeur chaude peut parcourir toute la surface de la peau! En moins d'une minute, de petites perles

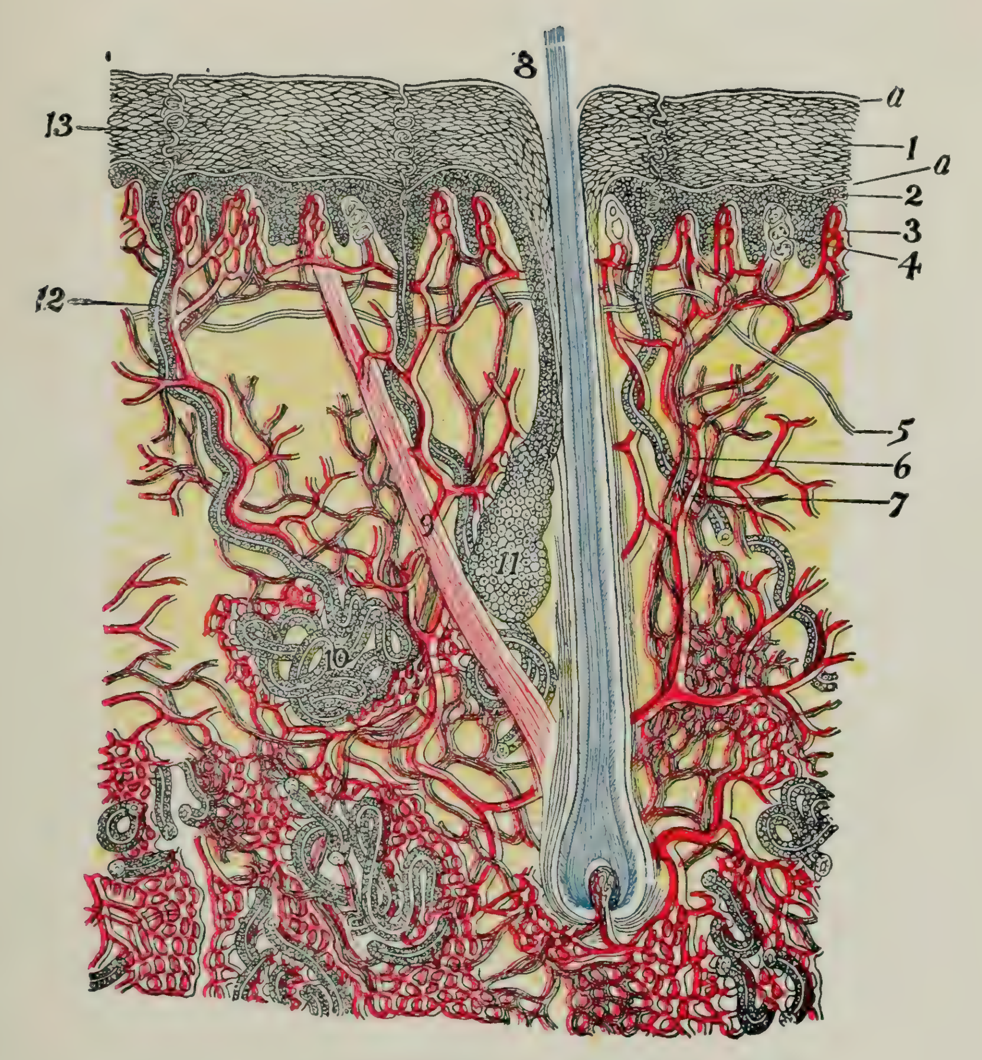


PLANCHE I. La Peau.

Coupe de la peau montrant ses différentes structures.

a. Couche cornée
1. Couche transparente.
a¹. Couche granuleuse.
2. Couche de Malphigi
3. Couche supérieure de la vraie peau.
4. Cellule du toucher.
5. Fibre nerveuse
6. Veine
7. Artère
8. Poil
9. Muscle redresseur du poil
10. Glande sudoripore
11. Glande sébacée
12. Canal excréteur de la glande sudoripore
13. Pore sudoripore passant par la peau

apparaissent sur la face ou le front, ou sur une autre partie du corps. Ceci est dû au fait que la peau est sous le contrôle des nerfs, et ceux-ci agissent avec la rapidité de l'éclair. Cette action de la peau est une sage disposition de la nature, et nous amène à la considération de sa première et plus importante fonction.

25. *Le Règlement de la Température.* — La température normale ou naturelle du corps est 98.6° F. Vous vous demandez comment il se fait alors qu'on peut vivre dans les climats froids, où la température descend parfois jusqu 80° F. en-dessous de zéro? ou comment on peut vivre dans les climats chauds, où le thermomètre monte parfois jusqu'à 150° F.? On a vu des hommes qui pouvaient endurer la chaleur des fours où la température était suffisante pour rôtir du bœuf, ou 450° F.

La faculté du corps pour régulariser sa propre température avec tant de précision et de délicatesse est merveilleuse. Si nous essayions de régulariser la température de nos corps, nous serions occupés pendant les vingt-quatre heures de chaque journée à mettre des habits, à les enlever, à nous couvrir davantage, à ouvrir les fenêtres, à fermer les portes; et il ne se trouverait pas deux personnes qui s'accordassent à vivre dans les mêmes conditions. Imaginez toute la confusion qu'entraîneraient nos efforts. Réellement, ayant fait de notre mieux, combien mal nous aurions accompli le résultat désiré! Mais la nature exécute tout son travail avec perfection et facilité, quand on lui laisse faire la tâche qui lui a été assignée par la Suprême Sagesse.

La chaleur dans le corps est produite de deux façons; premièrement en oxydant ou en consumant la nourriture, tels que les graisses et l'amidon; et deuxièmement, par l'action des différentes parties du corps. Chaque fois que le cœur bat, ou qu'un muscle se meut, de la chaleur est produite. Quand le sang est mis en mouvement, la friction produite par son contact avec les parois des vaisseaux sanguins produit de la chaleur. Une certaine quantité d'énergie électrique dans le

corps est transformée en chaleur. Parfois trop de chaleur est produite dans le corps, et pour cela il faut qu'il y ait quelque moyen pour la dégager. A peu près quatre-vingt-dix pour cent de la chaleur du corps se perd à travers la peau, et les poumons rendent pour ainsi dire le reste.

Quand une quantité excessive de chaleur est produite dans le corps, soit en consumant de la nourriture, soit par le travail physique, par l'émotion, ou quand nous avons trop chaud, à cause d'habits trop lourds ou de chambres surchauffées, cette situation est télégraphiée à une certaine partie du cerveau; puis la nouvelle est envoyée aux petits vaisseaux sanguins des couches profondes de la peau de se dilater, et d'envoyer plus de sang vers la surface. De cette façon, la chaleur est expulsée, et le corps est rafraîchi. Quand le sang vient à la surface du corps, nous commençons à transpirer; et à mesure que cette transpiration s'évapore, beaucoup de chaleur se perd. C'est ainsi que nous pouvons conserver une certaine fraîcheur pendant les jours chauds d'été.

Le froid augmente la production de la chaleur, mais contracte les vaisseaux sanguins de la peau; ce qui nous permet d'endurer des froids extrêmes avec aisance.

Dans la fièvre, nous avons une surproduction de chaleur, mais la peau ne transpire pas. Les glandes sudoripares sont inactives, par suite de l'influence du système nerveux, et ainsi une haute production de chaleur se produit dans le corps, qui brûle tous les poisons qui ont été formés.

Une autre fonction très importante de la peau est de séparer les poisons et les déchets du sang, et de les déposer à la surface, où ils sont absorbés, ou brossés par les habits, ou partiellement lavés par le bain. Si on interrompt ce devoir de la peau, de sérieuses conséquences peuvent avoir lieu.

Dans le monde, les morts et les vivants sont continuellement séparés. Il faut se débarrasser des morts pour assurer l'existence aux vivants. S'il n'en était pas ainsi, le monde entier serait bientôt dépeuplé.

Chaque créature vivante contient en elle-même les moyens de détruire sa propre vie; les semences de la mort sont tou-

jours présentes. La dissolution qui a lieu continuellement dans le corps est le résultat du péché. "La mort est le gage du péché." Aussi, comme résultat du péché physique, la mort est constamment à l'œuvre dans le corps ; et les tissus morts doivent être séparés des vivants, sinon en quelques heures toute vie physique serait détruite. Dieu a formé le corps de telle manière qu'il peut faire face à toutes ces conditions, et maintenir en nous la vie et la santé pendant une certaine période, si nous le traitons convenablement.

Hygiène de la Peau.

26. Deux précautions importantes sont à prendre dans le soin de la peau ; il faut la maintenir propre et libre de toutes impuretés ; et la nature doit être aidée, par un habillement adéquat, à régulariser la température du corps.

Se baigner est un instinct naturel ; plusieurs des animaux inférieurs aiment le bain et s'y adonnent. Pourquoi l'homme, qui est à la tête de la création ne comprendrait-il pas la valeur du bain, et ne l'emploierait-il pas plus fréquemment que les animaux ? Pourtant il en est qui ne prennent des bains qu'une ou deux fois par an, et d'autres ne se baignent jamais en hiver. Il y en a même qui ne prennent un bain que par accident, — en tombant dans un étang, par exemple.

Il semble que les animaux et les plantes jouissent beaucoup du bain. Une averse de printemps est la méthode de la nature pour donner un bain à tous les êtres vivants. Il est très agréable de voir un oiseau patauger dans l'eau. Quand nous passons par une route un jour d'été chaud, nous voyons les plantes pencher leurs feuilles sans vie, couvertes de poussière. Les fleurs laissent tomber leur tête. Quel changement quand une averse survient ! Les fleurs lèvent la tête en signe de gratitude. Les plantes se redressent, et se parent d'une belle couleur verte.

Le bain est encore plus rafraîchissant pour l'homme. Il égaie ; et si quelqu'un cherche la fontaine de l'elixir de vie, je suis sûr que c'est le bain qui en approche le plus. "La propreté vient après la piété." Si la peau n'est pas tenue propre, et

si les habits ne sont pas changés fréquemment et nettoyés de leurs impuretés, les pores de la peau deviennent moins actives ; alors les matières vénéneuses sont absorbées, entrent dans le sang, et une charge trop grande est imposée à certains des organes internes. Le bain délivre la peau de toutes les impuretés accumulées, et la maintient souple et molle. Le bain chaud est le meilleur pour la propreté. La température devrait être de 90 ° à 98 ° F. Le bain très chaud, 98 ° à 105 ° est très bon quand on est fatigué par suite d'un gros travail. C'est aussi un bon moyen de guérir un rhume. Il faudrait prendre un bain au moins une fois par semaine.



CHAPITRE VI.

Le Goût et l'Odorat.

27. Ces deux sens spéciaux se ressemblent sous beaucoup de rapports. Nous confondons souvent saveur avec odeur; et si un rhume ou toute autre condition met un obstacle à l'odorat, nous remarquons que le goût est moins fin. La nourriture a très peu de saveur quand on a un fort rhume. Quand on examine le cerveau, on remarque que les centres du goût et de l'odorat sont ensemble.

28. La langue n'est pas seulement employée pour la parole et la mastication de la nourriture, mais à sa surface sont distribués les nerfs du goût. Elle est couverte d'une membrane muqueuse parsemée d'un grand nombre de petites projections ou saillies rouges, que l'on appelle papilles.

Autour de chaque papille, ou à sa surface, il y a une touffe de petites cellules arrangées à peu près comme les feuilles d'un oignon. Elles s'appellent olives du goût. La langue du bœuf a environ trente mille de ces olives du goût. (Fig. 45, 46.)

Chaque olive du goût contient deux sortes de cellules, les cellules gustatives et les cellules de soutien. A l'extrémité extérieure de la cellule gustative il y a une projection en forme de cheveu. Quand une substance qui a du goût touche ces petites projections, nous avons une sensation douce, sure, amère ou salée.

Beaucoup d'aliments ont des saveurs que nous croyons goûter, mais elles sont seulement appréciées par le sens de l'odorat. Pour démontrer ceci pincez votre nez en mangeant un oignon ou une pomme de terre.

Les papilles du goût sont placées comme des sentinelles à l'origine du sentier de la nourriture. On aimera ou on dédaignera un aliment selon la reception que les papilles lui donnent. Cependant il y a des substances à saveur douce et agréable qui sont des poisons.

Le sens du goût, quand il est normal, régularisera l'appétit, et indiquera le genre de nourriture nécessaire au système.

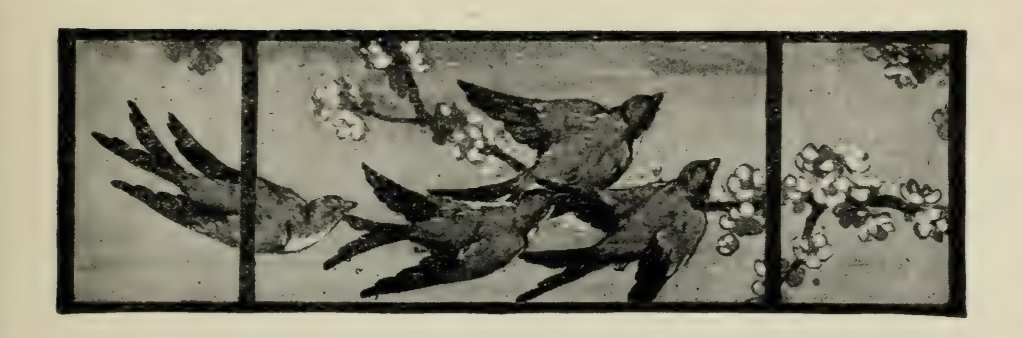
L'emplacement des pupilles du goût dans la bouche indique que la nourriture devrait y stationner quelque temps. La mastication augmente la qualité du goût. La nourriture devrait rester dans la bouche aussi longtemps qu'elle a quelque goût, et il est bon de savoir qu'il n'y a pas de papilles gustatives dans aucune autre partie du canal alimentaire.

L'Odorat.

29. Le sens de l'odorat garde le passage respiratoire, tout juste comme le goût est la sentinelle à l'orifice du passage de la nourriture et de la boisson.

L'odorat est le toucher à distance. C'est le cerveau qui sent, pas le nez. Les substances qui excitent le sens de l'odorat existent dans l'air à l'état volatile. On dit qu'un grain de musc communiquera son odeur à l'air d'une chambre pendant des années, sans diminuer de poids d'une manière notable.

Les cellules olfactives sont bientôt déprimées par des odeurs fortes, et ont besoin de repos avant qu'elles puissent de nouveau transmettre du stimulant au cerveau. Le chien a le sens du goût bien plus exercé que l'homme.



CHAPITRE VII.

L'Oeil et le Sens de la Vue.

30. *Structure de l'œil.* — Au-dessus de l'œil il y a les sourcils, qui non seulement ajoutent à l'apparence de la figure, mais protègent l'œil contre la poussière et la transpiration.

31. Les paupières sont les rideaux du globe de l'œil, et le protègent. Les paupières sont formées de deux couches de peau. La couche intérieure est une peau humide ou membrane muqueuse, appelée conjonctive, qui recouvre la cornée. Le bord libre des deux paupières est occupé à une hauteur d'un centimètre environ d'une fibre appelée le cartillage tarse; c'est lui qui ferme automatiquement la paupière tout en étant soumis à la volonté.

Le bord de la paupière est garni de cils, qui ornent l'œil, l'ombragent contre la lumière intense, et le protègent contre la poussière et les corps étrangers. Des petites glandes placées dans la conjonctive sécrètent un liquide qui lubrifie le devant de l'œil.

32. Nous voyons par le cerveau. L'œil n'est que l'appareil qui sert à transmettre les sensations de la lumière. Celles-ci pénètrent dans l'œil, où elles forment une image renversée sur la rétine. Les ondes sensibles de lumière, en venant en contact avec la rétine, l'excitent tant soit peu; ce stimulant est porté par les nerfs optiques jusqu'aux centres de la matière

grise du cerveau et de là jusqu'à la surface de la partie arrière du cerveau, où se trouvent les centres visuels. Alors la sensation est emmagasinée en cellules comme mémoire.

L'Hygiène de l'Œil.

33. L'œil est un appareil photographique en miniature, des plus délicats. C'est un appareil photographique automatique vivant qui s'ajuste, se charge et s'imprime tout seul, par un méchanisme des plus compliqués. La rétine est la plaque sèche sur laquelle se reflètent les diverses images de la vie journalière, au moyen de la cornée et du cristallin. L'iris et les corps ciliaires forment le diaphragme; les paupières agissent comme obturateurs; la grande chambre derrière la lentille est l'appareil photographique lui-même; et la couche choroïde forme le voile qui fait de cette chambre la chambre noire.

34. *Au premier âge.* — L'œil du nouveau-né est presbyte, ce qui est probablement la raison pour laquelle l'enfant essaie d'atteindre les objets distants comme s'ils étaient tout près. Pendant les premiers jours de sa vie, l'enfant ne voit presque rien, et ses yeux sont très sensibles à la lumière. Tout le monde connaît l'effet aveuglant de la lumière quand on a été pendant quelque temps dans l'obscurité. Au nouveau-né, la lumière est pénible, car l'œil n'y est pas accoutumé. Ce fait accentue la nécessité de protéger les yeux de l'enfant contre les rayons directs de la lumière vive. A cette période, l'œil peut être endommagé pour toujours par la négligence. Aussitôt que l'enfant est né, ses yeux devraient être lavés avec un morceau de linge imbibé d'acide borique. Il faut aussi avoir soin de se laver les mains, pour éviter d'infecter l'œil. La négligence de cette précaution a coûté la perte d'un œil à plus d'un enfant.

35. *Dans l'Enfance.* — Pendant cette période, et surtout à l'école, il faut soigneusement éviter le surmenage et l'abus des yeux. Plus de trente pour cent des enfants d'école ont des yeux défectueux, dus à de mauvaises positions, à une mauvaise lumière, au surmenage, et à une nourriture impropre. En étu-

diant, les pieds doivent être posés sur le plancher ou sur un tabouret, le corps droit et la tête levée. En se penchant sur son travail on interrompt la circulation de retour à travers les veines jugulaires, confinant ainsi le sang dans les yeux, les orbites, et le cerveau, et occasionnant une congestion de ces parties.

La lumière doit venir sur le travail ou la page par-dessus les épaules, mais ne doit jamais venir d'en face du lecteur. Les caractères devraient être grands, noirs, et il faut tenir le papier ou le livre à une certaine distance de l'œil.

36. *Maladies de l'Œil.* — Plusieurs de celles-ci sont d'une telle nature qu'il faut les soins d'un spécialiste. Une simple inflammation de la conjonctive, ou œil "injecté de sang", peut être traitée comme suit: Lavez l'œil avec une solution d'acide borique, quarante grains par once, toutes les deux heures. Appliquez des compresses froides ou une bouillote remplie d'eau glacée durant quinze à trente minutes à la fois, et répétez toutes les deux heures.

Souvent, le matin il y aura une sécrétion au bord de la paupière. Il ne faut pas l'enlever en frottant, mais, au contraire, il faut baigner les paupières avec de l'eau chaude, et répéter ceci au moment de se coucher.

Un état défectueux de la fonction de réfraction et d'accommodation de l'œil est une cause fréquente de mal de tête, souvent du type le plus aggravant. Très souvent, un mal de tête au dessus des yeux, aux tempes, ou à l'arrière de la tête, n'est pas autre chose que l'indice d'un défaut oculaire. Ces défauts de l'œil sont souvent dus à la maladie ou au manque de nourriture. Une longue durée de troubles visuels peut causer l'insomnie, des nausées, l'étourdissement, et même un déclin général de la santé.

Quand la vue devient brumeuse, que les lettres se tachent ou s'entrecroisent, ou quand les lettres deviennent irrégulières, et que les yeux se fatiguent facilement; quand les paupières deviennent lourdes, et que l'on s'endort dès qu'on commence à lire; quand les yeux cuisent, font mal ou démangent, qu'ils se mouillent et que l'on a comme une sensation de

sable en-dessous des paupières, il faut consulter un oculiste et se faire examiner yeux. Il est toujours économe de se faire examiner les yeux. N'achetez pas de lunettes ou de lorgnons de marchands ambulants.

Les symptômes ci-dessus, cependant, peuvent être soulagés beaucoup en se reposant les yeux de temps en temps, en les baignant fréquemment avec de l'eau chaude, en jetant de l'eau froide dans l'œil, en appliquant des compresses froides pendant quelques minutes, et en dormant davantage.

Quand le blanc de l'œil devient jaune et terne, et que l'œil perd son lustre et son brilliant, il y a là une indication que non seulement l'œil mais le corps entier, est jaune et terni à l'intérieur, et a besoin d'un nettoyage général. On peut le nettoyer en suivant un régime soigneux, en faisant de l'exercice, en buvant beaucoup d'eau, et en prenant des bains qui augmenteront l'activité de la peau.

37. *Effets du Tabac et de l'Acool sur l'Œil.* — Ceux qui veulent conserver une bonne vue doivent éviter ces poisons. Le tabac a un effet marqué sur la vue, et la faiblesse de l'œil est souvent due à son usage. Le tabac peut produire la daltonisme, la congestion, ou l'aveuglement total, qui cette fois-ci amène la maladie du nerf optique, produisant la cécité sans chance de guérison. L'empoisonnement alcoolique affecte profondément l'œil, et la vision est détériorée.

Choses à éviter. — 1. Evitez de lire dans une chambre obscure, à la tombée de la nuit, ou avec une lumière faible.

2. Evitez de lire avec la lumière venant d'en face, mais qu'elle vienne plutôt de derrière par-dessus vos épaules. Il faut ombrager la lampe.

3. Evitez une lumière trop éblouissante et les changements de lumière trop brusques, et n'employez jamais vos yeux quand la lumière est pénible à la vue.

4. Evitez de lire pendant une maladie, ou après la rougeole, la fièvre scarlatine, ou toute autre maladie qui épuise.

5. Evitez de lire en étant couché. Cette position n'est pas naturelle, elle fatigue la vue et produit la congestion.

6. Evitez de lire, au moins pour un certain espace de

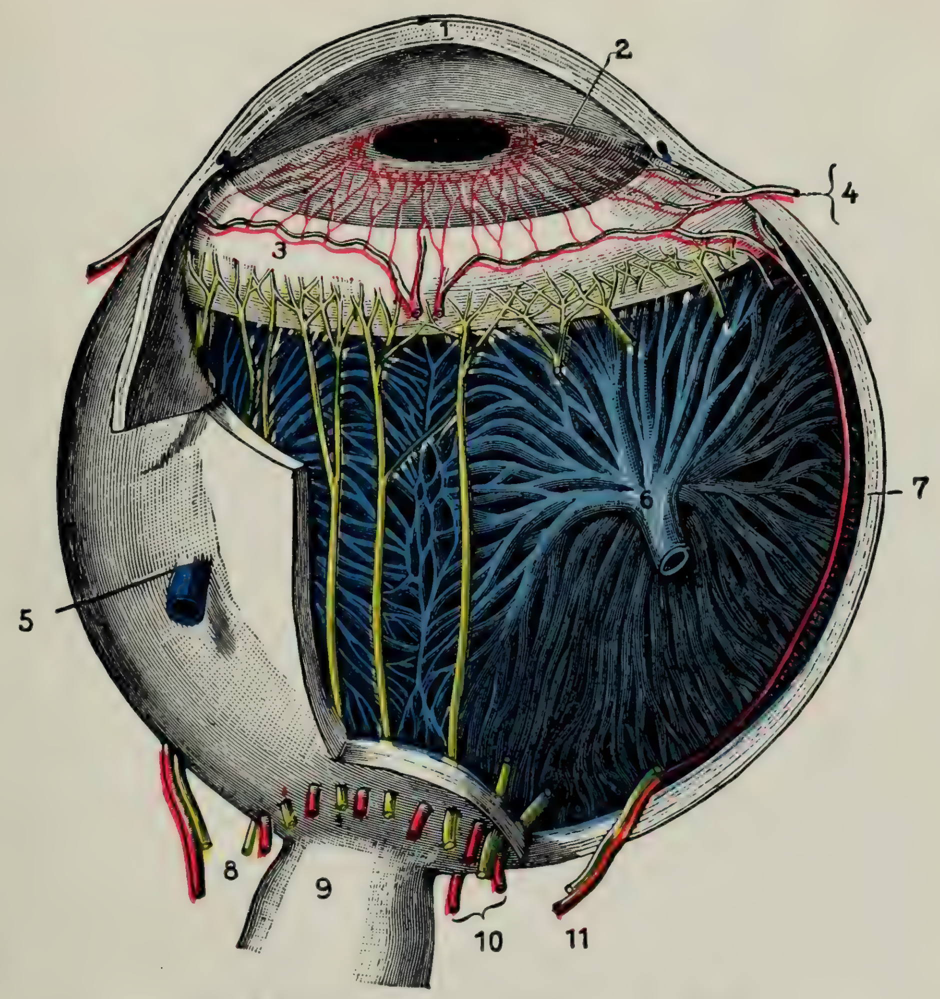


PLANCHE II. Le Globe de l'Oeil.

Diagramme du globe de l'œil. Vaisseaux et nerfs de la choroïde et de l'iris vus d'en haut. La sclérotique et la cornée ont été enlevées en bonne partie.

1. Cornée
2. Iris
3. Muscle ciliaire
4. Artère ciliaire antérieure
5. Veine tourbillonnée
6. Veine tourbillonnée
7. Sclérotique
8. Nerf ciliaire
9. Nerf optique
10. Courtes artères ciliaires postérieures
11. Longue artère ciliaire postérieure

temps, sur un train en marche ou dans une voiture, car les secousses continuelles changent le foyer de l'œil, nécessitant l'entrée en fonction des muscles ciliaires.

7. Evitez une trop longue application à un travail fin; reposez-vous souvent les yeux en regardant des objets au loin.

8. Evitez de lire dans une position penchée, car cela interrompt la circulation de retour, et occasionne la congestion de l'œil et du cerveau.

9. Evitez de vous frotter les yeux avec la main ou avec une étoffe rugueuse, mais plutôt baignez-les deux fois par jour avec de l'eau froide.

10. Ne persistez pas à employer les yeux quand tout semble brumeux et que les lettres se confondent, mais procurez-vous des lunettes appropriées.



CHAPITRE VIII.

L'Oreille et le sens de l'Ouïe.

38. Les membres du corps qui sont les plus délicats comme construction et qui sont le plus facilement influencés par les causes extérieures ont été spécialement protégés par le Créateur. Nous venons de voir comment la nature a veillé à la protection de l'œil contre tous les accidents, et l'a entouré de tous côtés par des projections d'os. L'organe de l'ouïe est sous plusieurs rapports plus sensible que l'œil, et par suite la partie la plus merveilleuse de cet organe du sens est entourée de tous côtés par de fortes parois d'os, et est placée de façon à ce qu'elle ne puisse pas être atteinte par des coups.

Il ne nous est pas possible de dire jusqu'où va, dans le règne animal, le sens de l'ouïe, mais nous savons que quelques insectes peuvent entendre. Chez le homard, l'oreille est de la construction la plus simple, consistant en une petite poche à la partie supérieure de la seconde paire de tentacules, remplie d'un fluide aqueux et couvert d'une membrane forte. A l'intérieur, un nerf est étendu sur toute la surface de la membrane, et celle-ci transporte les mouvements du fluide comme impressions. Chez le cabillaud, cette petite poche contient de petites pierres qui rendent les vibrations du fluide plus puissantes. Dans la sauterelle et le grillon, les oreilles sont placées dans les deux pattes de devant.

Dans les aniniaux supérieurs et dans l'homme, l'oreille est un organe construit de la façon la plus merveilleuse, et excessivement délicat. On le considère comme l'organe le plus délicat des sens spéciaux.

39. La plupart des organes du corps sont placés d'une telle façon que l'homme n'en a pas la surveillance et n'a pas à s'en occuper. Il y a néanmoins certaines règles générales à suivre dont on fera bien de tenir compte, assurés qu'alors le Créateur maintiendra toutes les parties de cette machine dans la meilleure condition.

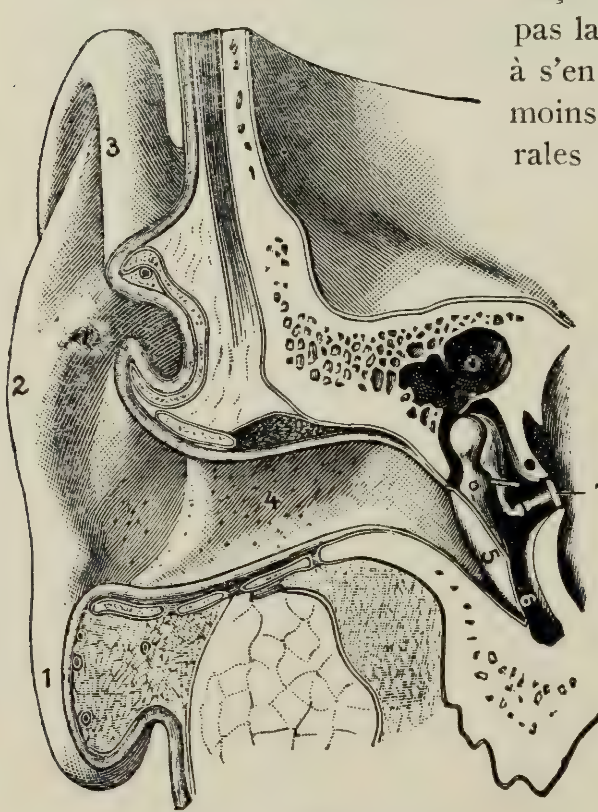


Fig 17.
Coupe de l'oreille.

(1) *Lobule;* (2) *hélix;* (3) *pavillon;* (4) *conduit auditif externe;* (5) *membrane;* (6) *tympan;* (7) *fenêtre ovale.*

C'est à nous de veiller à ce que l'oreille extérieure soit tenue dans un état sain, mais la nature a fourni son appareil de nettoyage à elle pour les canaux de l'oreille. A l'entrée du canal auditif, il y a de nombreux poils, qui servent à éloigner la saleté et les insectes. La doublure de la membrane du canal contient de petites glandes, qui sécrètent une cire épaisse, jaunâtre et huileuse, et qui est très amère. A cause de ce goût amer, aucun insecte n'entrera volontairement dans ce canal. Qu'advient-il du cérumen? — Il sèche en forme d'écailles blanchâtres qui se détachent de la surface, et sortent de l'oreille.

La nature a pourvu un appareil de nettoyage pour les canaux de l'oreille. A l'entrée du canal auditif, il y a de

nombreux poils, qui servent à éloigner la saleté et les insecque par des essais trop fréquents de le tenir propre. C'est ainsi que des personnes qui aiment la propreté, et d'autres qui sont plus ou moins exigeantes dans leurs habitudes, souffrent de maladies d'oreilles. Beaucoup de mères bien intentionnées font plus de mal que de bien en essayant d'enlever le cérumen des oreilles de leurs enfants par des moyens artificiels. L'enfant invariablement pleure ou fait quelques signes de douleur quand on essaie de le faire. Tordre le coin d'un essuie-mains ou d'un mouchoir et le tourner dans l'oreille est une des pires méthodes pour enlever le cérumen, et elle fait grand dommage. Non seulement le cérumen n'est pas enlevé par cette méthode, mais le canal est irrité par la friction, et souvent s'enflamme.

C'est une pratique dangereuse d'introduire des cure-oreilles, des éponges d'oreille, des épingles, des épingles à cheveux, des cure-dents, etc., dans l'oreille pour enlever le cérumen. Il y autant de vérité que d'humeur dans le vieil adage, "Ne mettez rien dans l'oreille qui soit plus petit que votre coude." Si un insecte s'introduit dans le canal auditif, versez-y un peu l'huile d'olive, ce qui le noiera ou l'obligera de sortir. Il ne faut jamais sonder l'oreille pour enlever un corps étranger. Il ne faut aucunement craindre qu'il puisse aller jusqu'au cerveau ou même jusque dans l'oreille interne.

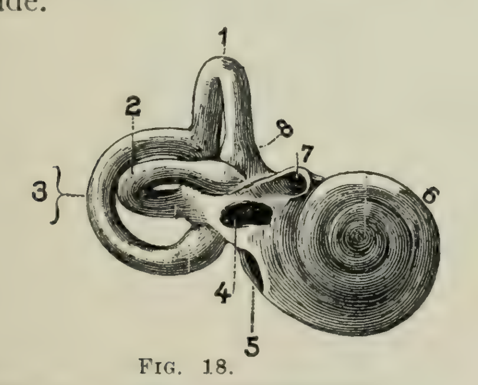


FIG. 18.
Limaçon et canaux demi-circulaires.

Il faut aussi éviter de se laver le canal de l'oreille avec de l'eau et du savon, car cela humecte le cérumen, et ainsi en augmente la quantité, et forme une meilleure surface aux saletés et aux poussières. Le nettoyage ne doit pas aller plus loin qu'où le doigt peut atteindre.

Il ne faut jamais mettre de l'eau froide ou tout autre li-

quide froid dans l'oreille. Se remplir les oreilles d'eau, dans le bain ou à la nage est une des causes de maladies d'oreilles. Il est bien connu que les chiens qu'on jette dans l'eau, ou ceux qui y sont beaucoup deviennent sourds. Il faut y placer du coton quand on va à la nage. De même, il faut se protéger les oreilles quand on est dehors, exposé à un vent perçant ou à une tempête de neige. Autant que possible il faut faire face au vent. Quand on s'est mis un tampon de ouate dans l'oreille, il faut l'enlever le plus tôt possible.

Si le canal auditif est dans une condition maladive, après la rougeole ou la fièvre scarlatine, il est facile d'enlever l'accumulation de cérumen en versant dans l'oreille un peu d'huile d'olive chaude, qu'on y laisse jusqu'à ce que le cérumen se soit amolli; puis donnez une douche, de préférence avec une seringue, employant une demie pinte à un litre d'eau à la température de 105° F. ou pas plus chaud que 110° F.

Quand on a un rhume, on met souvent de l'ouate dans l'oreille comme protection pour la gorge. Le rhume se guérit, mais le coton est souvent oublié, et parfois y reste pendant des années jusqu'à ce qu'il soit découvert par le médecin. Il ne faut jamais mettre du coton imbibé de laudanum ou de chloroforme dans l'oreille; car ces drogues ont une grande affinité pour l'eau, et agissent quelque peu comme un caustique, et produisent de l'irritation.

Evitez de vous moucher fort quand vous avez un rhume; car cela peut pousser l'inflammation jusqu'à la trompe d'Eustache, affaiblir l'ouïe, et produire la surdité.

N'appliquez jamais un soufflet sur les oreilles. Cette pratique est à la fois méchante et cruelle; car l'air du canal auditif comprimé avec force, peut faire éclater la membrane, d'où il résulte un affaiblissement de l'ouïe. L'inattention supposée des enfants n'est pas souvent un manque d'attention, mais un défaut d'ouïe. Certaines personnes n'entendent pas quand elles n'écoutent pas; et cela est surtout le cas quand elles ne s'attendent pas à ce qu'on leur adresse la parole; c'est encore un signe d'ouïe défectueuse.

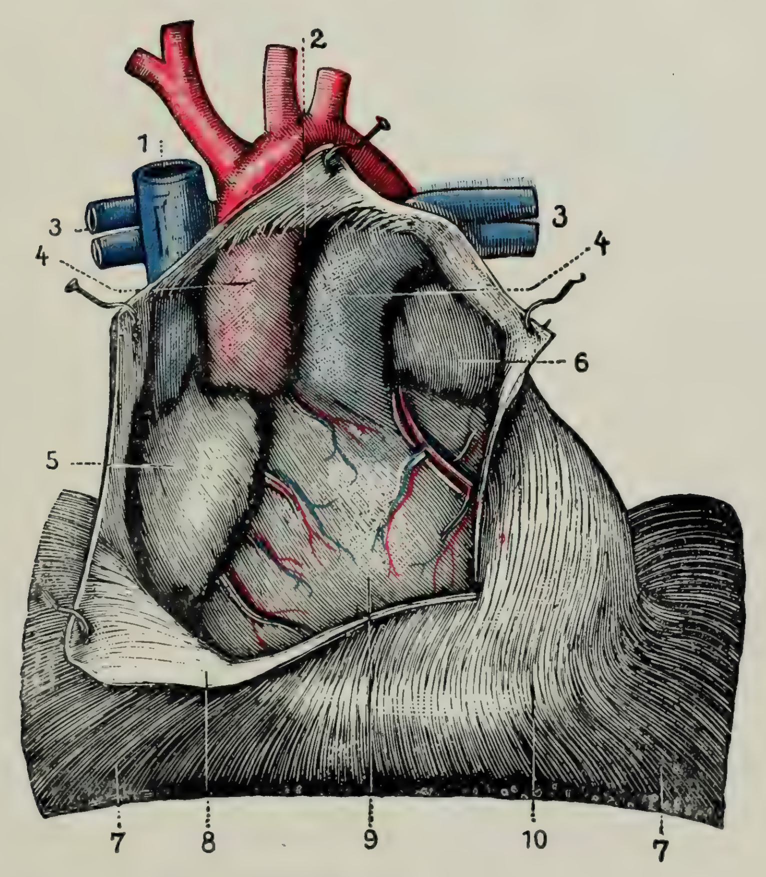


PLANCHE III. Le Coeur.

Péricarde ouvert par devant.

1. Veine cave supérieure
2. Attache supérieure du péricarde
3. Branches de l'artère pulmonaire
4. Aorte
5. Auricule droite
6. Auricule gauche
7. Diaphragme
8. Péricarde
9. Ventricule droit
10. Attache du péricarde au diaphragme



DEUXIÈME PARTIE.

CHAPITRE IX.

Les Canaux de la Vie.

41. "Le sang est la vie." "La vie de toute chair est le sang." Ainsi dit l'Ecriture Sainte, corroborée par la physiologie.

Le sang est un fleuve de vie coulant dans les artères et les veines, portant la santé à toutes les cellules du corps, et y faisant palpiter la force et la joie. Le sang n'a qu'une mission: celle de guérir.

Toute personne intelligente sait que le sang circule dans nos membres. Les médecins du temps de notre Seigneur n'en savaient pas aussi long sur le corps qu'un enfant d'école aujourd'hui. Des médecins très instruits de ces temps-là ne savaient pas que le sang circulait dans le corps entier; et, ce qui est plus étrange, ils pensaient qu'il y avait de l'air au lieu de sang dans les artères, et que c'était un esprit. Cette étrange croyance fut enseignée jusqu'en 1616, quand Harvey de Londres, fit connaître sa découverte que le sang circule, et que les artères contiennent du sang rouge, et les veines du sang plus sombre. Le Dr. Harvey fut persécuté amèrement pour son "étrange doctrine." Aujourd'hui tout le monde connaît son nom.

Chaque structure du corps contient du sang, excepté la couche extérieure de la peau, la cornée de l'œil, les cheveux, les ongles et les cartilages. Ces parties sont nourries par un fluide appelé lymphe.

42. Environ quatre-vingt pour cent du sang est fluide. Dans ce fluide, appelé plasma, les globules sont en suspension. Le sang est alcalin de nature. Plus son alcalinité est grande, plus son pouvoir guérissant est marqué.

Dès que le sang sort des vaisseaux il se coagule, ou se forme en caillots. Ceci est dû à un ferment dans le sang, appelé fibrine.

Le sang du corps humain pèse de un dixième à un treizième de son poids total. Les muscles en contiennent un quart, le foie un quart, le cerveau, le cœur et les poumons un quart, et l'autre quart se trouve dans les autres organes.

Hygiène du sang.

43. La pureté du sang dépend de la nourriture que l'on mange, de l'eau que l'on boit, de l'air que l'on respire, de l'exercice, du soleil, du repos, du sommeil que nous prenons, et de la tranquillité d'esprit.

Le sang est fait de nourriture. Si la nourriture est pure et saine, le sang sera pur et sain. Si la nourriture est de qualité ou de quantité médiocre, les vaisseaux sanguins seront affamés, deviendront pâles et sans vie, et à leur tour chaque cellule du corps sera mal nourrie. En buvant de l'eau pure et fraîche en abondance, le sang est purifié, baigné, et nettoyé de tous les déchets et matières vénéneuses. Nous pouvons vivre plus longtemps sans nourriture que sans eau. Dans la soif, chacun des milliards et milliards de globules de sang, aussi bien que chaque cellule du corps demandent à boire. La nourriture salée occasionne la soif, parce que le sel enlève l'eau au sang.

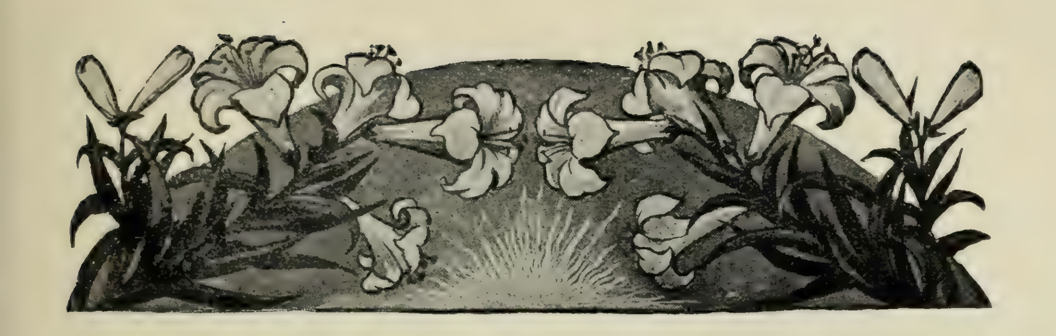
44. La lumière du soleil exerce sur le sang une influence mystérieuse quoique saine. Les êtres humains aussi bien que les plantes ont besoin de la lumière du soleil. Des résultats merveilleux sont obtenus aujourd'hui par l'emploi de la lumière électrique, qui est de la lumière du soleil modifiée, dans la guérison de maladies qui pendant des années avaient été considérées incurables. La lumière du soleil est indispensable à la santé, et lorsque son influence se fait sentir dans tout

les recoins du corps vivant, chaque cellule travaille plus vigoureusement et plus adroitement à l'accomplissement de sa tâche.

45. L'exercice est essentiel pour améliorer la qualité du sang. Pendant le repos, le sang et la lymphe coulent plus lentement à travers les muscles et les tissus. Alors les déchets s'accumulent dans les cellules, diminuant leur ctivité, et empoisonnent les extrémités des nerfs dans les muscles. Ainsi quand un muscle n'a pas été employé pendant un certain temps, il fait mal après un exercice violent, à cause de l'accumulation des déchets. Tous les muscles devraient être exercés une ou deux fois par jour. Cela grossira le volume de sang et de lymphe qui les alimentent et facilitera le débarras de la matière morte et son transport vers l'organe voulu, où elle sera rejetée du corps. Les exercices renforcent le cœur, qui à son tour fait couler le sang plus rapidement, portant la santé dans toutes les parties du corps.

46. Quand le sang est chargé de poisons, ou de choses inutiles, ou même surchargé de nourriture saine, il coule plus lentement, et toutes les cellules travailleuses sont entravées.

La circulation du sang et son pouvoir curatif forment un des grands mystères du palais vivant. Elle porte la vie et la santé à la cellule, et en emporte la mort et la maladie. Dieu nous dit maintenant comme jadis, "Je suis le Seigneur qui vous guérit," car c'est sa puissance, et aucune autre, qui guérit le corps et le maintient en bon état.



CHAPITRE X.

Un vivant Soupirail.

48. Deux orifices importants sont situés dans la figure. L'un est la bouche, le commencement du sentier sur lequel voyagent la nourriture et les liquides. L'autre est le nez qui marque le commencement de la voie respiratoire.

49. Le nez non seulement donne l'expression à la figure, mais il contient l'extrémité du nerf spécial de l'odorat; donc dans sa membrane molle et humide est situé le sens de l'odorat. Dans les deux chambres nasales il y a plusieurs structures curieuses. Ces chambres ont à peu près trois pouces de longueur, et s'ouvrent dans le pharynx. Entre ces chambres il y a la cloison. Chez plusieurs personnes la cloison est inclinée vers la droite ou la gauche, et peut obstruer la respiration. Quand l'air passe par ces petites chambres il est chauffé et préparé pour les poumons. La membrane muqueuse humide couvrant les parois des chambres nasales empêche l'entrée de la poussière et des impuretés.

Quand on a un rhume de cerveau, la membrane muqueuse du nez est congestionnée de sang, et ferme les orifices de l'air, rendant ainsi la respiration très difficile.

50. Le nez est la seule vraie entrée pour l'air. Au commencement le Créateur souffla dans les "narines de l'homme le souffle de la vie; et l'homme devint une âme vivante."

Ceux qui suivent l'ordre divin vivront plus longtemps que ceux qui respirent par la bouche. La respiration par la bouche chez les enfants est une chose sérieuse et quand ce fait se produit, il faut les faire examiner par un médecin. La respiration par la bouche déforme la figure, cause le catarrhe de la gorge, affaiblit les poumons et déforme la poitrine.

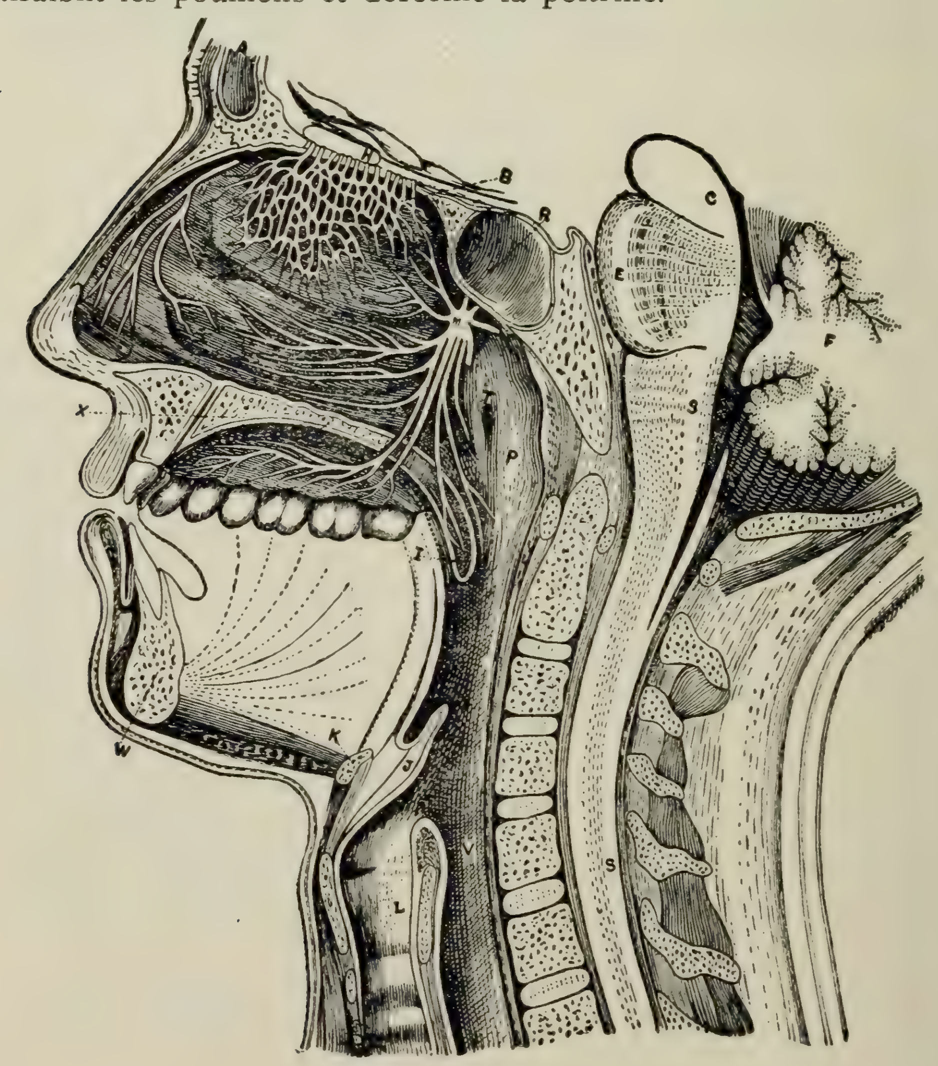


FIG. 19.

(A) Sinus frontal, (B) nerfs olfactifs, (C) crus cerebri, (E) bulbe rachidien (F) cervelet. (H) bulbe olfactif, (I) voile du Palais, (J) épiglotte, (K) Os hyoïde, (L) larynx, (M) ganglion sphéno-palatin, (N) nerf nasal, (P) pharynx, (R) sinus sphénoïdal, (S) moëlle épinière, (T) trompe d'Eustache, (V) oesophage, (W) maxillaire inférieur, (X) palais.

La respiration par la bouche est souvent causée par des végétations adénoïdes, ou par la croissance de l'amygdale pharingienne dans la partie supérieure du pharynx qui obstruent le passage de l'air, et souvent endommagent l'ouïe. Les adénoïdes peuvent seulement être enlevées par une opération, et il ne faut la renvoyer que pour de très bonnes raisons.

51. La voix humaine est un don sacré. On peut la dresser à articuler les sons les plus doux et les plus musicaux.

La voix est employée dans le discours et la chanson. Le langage aussi bien que la chanson peut être musical. Cela dépend de la voix. Les paroles et le ton de la voix indiquent les pensées. Des pensées irritées produisent des paroles amères.

> Une réponse douce calme la fureur,
> Mais une parole dure excite la colère.

Le langage est un des meilleurs dons de Dieu à l'homme. Il n'est donné qu'à l'homme seul. Aucun autre animal ne le possède. Un homme privé du langage est sérieusement entravé dans sa carrière. Qu'il faut de temps aux sourds-muets pour apprendre à communiquer entre eux! Comme on serait désolé si on ne pouvait parler à personne de ce que l'on pense et sent!

Dans le langage non seulement les cordes vocales sont employées, mais la langue, les joues et les lèvres sont aussi nécessaires. L'ouïe est aussi nécessaire pour un langage clair et correct. Les enfants apprennent à parler en imitant les sons qu'ils entendent.

Dans un certain sens la voix naît dans l'organisme vivant. La qualité des cordes vocales, la dimension et la forme du pharynx, la forme des parois du pharynx et du larynx, la dimension et la forme de la bouche, de la langue, des dents, — tout cela est déterminé dans le grand atelier de la nature. De temps en temps il se construit dans un corps humain un organe vocal si rare, si puissant, si doux que tous ceux qui l'entendent en sont ravis. Si le propriétaire d'une telle voix a une âme et un esprit qui y correspondent, son influence sur les cœurs des hommes est sans limites.

Mais même les organes vocaux ordinaires peuvent être exercés à rendre des tons harmonieux et musicaux. Chaque parole devrait être dite distinctement, prononcée correctement, clairement, doucement. Il faut étudier la voix comme on étudie le piano ou le violon. Si toutes les pensées sont belles et pures, aucunes autres ne seront exprimées.

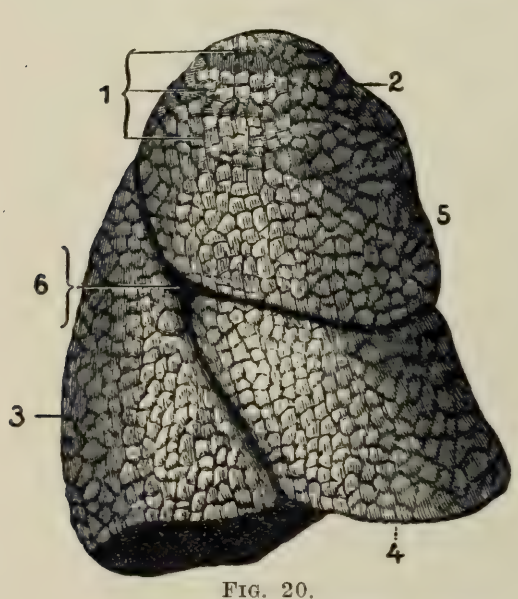


Fig. 20.
Le poumon droit.
(1)*Marque des côtes;* (2) *lobe supérieur;* (3) *lobe inférieur;* (4) *lobe moyen;* (5) *bord antérieur;* (6) *jonction des fissures oblique et horizontale.*

52. Il en est de la voix comme de toute autre partie du palais vivant: maintenez-la forte et parfaite, et tout le corps sera sain. La voix est surtout endommagée par l'emploi de l'alcool et du tabac, et par les aliments contenant beaucoup de graisse animale. Le vinaigre la rend très aigre.

La voix s'altère en l'employant dans des places humides ou mal ventilées, ainsi que par une respiration défectueuse.

Un rhume épaissit les cordes vocales, et les remplit tellement de sang qu'elles ne peuvent pas vibrer, causant l'enrouement.

Pour avoir une voix claire, douce et fraîche, mangez beaucoup de fruits, prenez un bain froid à l'éponge tous les matins, respirez de l'air frais, dormez de huit à dix heures chaque nuit.

Le Souffle de la Vie.

53. Le mystère de la vie est le mystère de Dieu. La Parole divine dit: "Je suis la Vie." "En Lui nous avons la vie, le mouvement et l'être." C'est Dieu qui "donne à tous la vie, le souffle et toutes choses." "Dieu forma l'homme de la poussière du sol, et il souffla dans ses narines un souffle de vie, et l'homme devint un être animé."

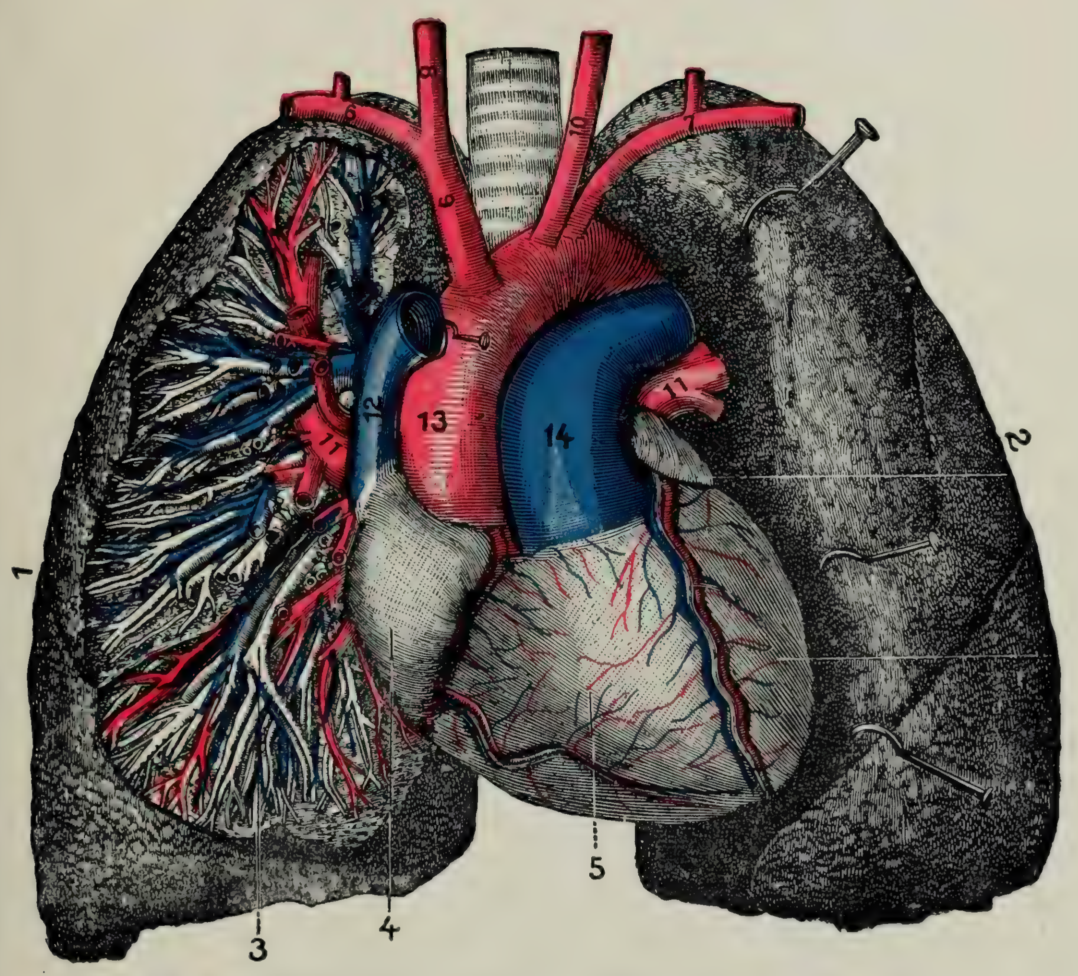


PLANCHE IV. L'Artere Pulmonaire et l'Aorte.

Le devant du poumon a été enlevé pour laisser voir les vaisseaux pulmonaires et les tubes bronchiaux.

1. Poumon droit
2. Poumon gauche
3. Tubes bronchiaux
4. Auricule droite
5. Ventricule droit
6. Sous-clavière droite
7. Sous-clavière gauche
8. Carotide droite
9. Tronc brachio-céphalique
10. Carotide commune gauche
11. Veine pulmonaire
12. Veine cave supérieure
13. Aorte
14. Artère pulmonaire

Ceci définit et limite le mystère. Nous savons que Dieu est la Vie et le Créateur de la Vie; mais ce qu'est cette vie et tout ce qu'elle peut être est tout autant au-dessus de nous que la compréhension de Dieu lui-même.

En faisant l'homme, le divin Architecte "souffla la vie en lui." Le souffle de la vie est un aussi grand secret que le mystère de la conscience.

La respiration n'est pas le souffle de la vie; mais pour vivre nous devons respirer. L'air n'est pas le souffle de la vie; mais pour respirer, nous devons avoir de l'air.

Pour vivre, tout être vivant doit respirer de l'air. L'arbre respire l'air par ses feuilles. Les feuilles sont dans un sens les poumons de l'arbre. Les insectes respirent l'air par de petites ouvertures dans le corps. Les grenouilles respirent l'air partiellement par la peau. Les poissons respirent l'air en enlevant l'oxygène de l'eau quand celle-ci passe par-dessus leurs branchies. Les hommes respirent l'air par les cellules à air des poumons. Ce n'est pas un mystère que l'air est une nécessité pour respirer.

L'air aussi, est un des éléments de la vie que personne ne monopolise. Il ne peut pas être emmagasiné et puis vendu à un prix élevé. Toute créature vivante peut se le procurer pour rien. "Libre comme l'air" est la plus large définition de la liberté.

Une fois que l'air a été respiré il ne peut être respiré de nouveau. Il est remplit de poison. S'il est respiré de nouveau il empoisonnera tous les travailleurs du corps. C'est pour cela que, dans une chambre close, où le même air est respiré plusieurs fois, on est sujet au sommeil et au mal de tête. Les petites cellules des nerfs sont engourdies pas le poison. Elles essaient de dire, par le mal de tête, que l'on doit aller au dehors pour prendre de l'air frais, ou ouvrir les fenêtres pour le laisser entrer.

54. Les personnes qui vivent dans les maisons mal ventilées ne peuvent pas être saines. Elles manquent d'énergie et d'ambition, et après quelque temps elles deviennent malades.

55. Il ne faut iamais dormir dans une chambre avec les

portes et les fenêtres fermées. La nuit quand on dort, des travailleurs sympathiques et beaucoup d'autres petits travailleurs sont très occupés au nettoyage après une journée de travail, à raccommoder les tissus endommagés, à renouveler les cellules usées, emportant les déchets, et préparant tout pour l'activité du jour suivant. Si vous dormez dans une chambre close, au lieu de l'oxygène et des éléments dont elles on besoin pour ce travail, vous leur donnez du poison, ce qui les fera ralentir et les engourdira. Si vous vous éveillez le matin fatigué et maussade, c'est que les petits travailleurs que vous avez maltraités sont fatigués et épuisés. En ouvrant les fenêtres plusieurs pouces ou en laissant entrer l'air d'une autre façon, vous pouvez éviter tout cela, et fournir aux cellules l'air pur et frais dont elles ont besoin. L'air peut être froid sans être frais.

56. Chaque jour il faudrait ouvrir les portes et les fenêtres pour renouveler tout l'air. Surtout les fenêtres et les portes des chambres à coucher devraient être ouvertes. Il faut bien aérer les couvertures et les draps de lit et les oreillers. A peu près un tiers de notre temps se passe au lit, il est donc de toute importance que le lit et la chambre à coucher soient frais et propres.

Non seulement faut-il fournir de l'air et du soleil à toutes les places de la maison, mais la cave aussi devrait être aérée régulièrement. Il ne faut pas y laisser des légumes pourris qui fabriquent des poisons. Tous les égouts devraient être examinés souvent.

L'air froid est meilleur pour les poumons que l'air chaud. Combien rafraîchissant est l'air froid d'un matin de gelée! L'air chaud est débilitant s'il est respiré continuellement. L'air que nous respirons à l'intérieur ne devrait pas être plus chaud que soixante-cinq à soixante-dix degrés Farhenheit.

L'air extérieur est bien meilleur pour les poumons que l'air de la maison. Le grand océan de l'air extérieur est toujours en mouvement, et ainsi il est frais et pur. Dans la maison il devient impur, comme l'eau d'un étang stagnant. Il a besoin du vent, de la brise et du soleil pour le maintenir

sain. Il ne peut pas se purifier de soi-même. Peu de gens meurent soudainement de mauvais air, mais des milliers meurent lentement en vivant et en dormant dans des chambres mal ventilées et surchauffées. L'air et la lumière du soleil sont des dons de Dieu. Ils sont les meilleurs matériaux pour la structure du corps. Si nous nous interdisons l'air et le le soleil, nous sommes les seuls à blamer si le temple de Dieu qu'est notre corps ne prospère pas comme il le devrait, si les cellules travailleuses s'étiolent et dépérissent, et si l'édifice tout entier tombe en ruine.

C'est un crime d'écraser les petites chambres de la respiration, et de détruire la forme de la poitrine, en portant des vêtements trop serrés. C'est à dessein que l'Architecte nous a laissé les poumons libres de se dilater. Vous ne pourriez pas vous défoncer la tête ou les hanches avec un corset, comme on le fait pour la taille. Mais si la tête et les hanches n'ont pas besoin de plus d'espace à un moment qu'à un autre, il n'en est pas ainsi des poumons. Les femmes qui se pressent les côtes contre les poumons, privent d'espace les cellules à air, et empêchent par conséquent l'air et le sang de s'y rencontrer. Elles s'ôtent la vie aussi sûrement que si elles se mettaient une corde au cou.

57. Rien n'aide plus à mieux faire le travail du corps qu'une bonne paire de poumons. Pour renforcer les poumons il faut leur donner de l'exercice. Le bain froid est un bon exercice. Il vous fait respirer plus profondément et plus rapidement. Jetez un peu d'eau froide sur la poitrine et voyez. Quand vous respirez plus rapidement le sang coule plus vite dans les poumons, et est ainsi mieux fourni d'oxygène et mieux purifié.

58. Un autre moyen de fortifier les poumons est de faire des exercices de respiration. La respiration profonde le matin et le soir aide beaucoup à conserver la santé, en brûlant les poisons et les déchets dans les tissus; en augmentant la force de circulation; en stimulant le foie et les intestins, et en améliorant la digestion.

59. Ne vous asseyez jamais ou ne restez jamais debout avec les épaules penchées en avant. Ne vous penchez ja-

mais sur un pupitre ou sur un livre. Rentrez le menton, levez la poitrine en avant, et rejetez les épaules en arrière.

60. En allant d'une chambre chaude à l'air froid, n'oubliez pas de respirer par le nez. Si vous avez froid, faites quelques exercices de respiration pendant quelques minutes. Ceci vous réchauffera.

En prenant une profonde inspiration et en la maintenant on supporte mieux la douleur. Une respiration longue et profonde, maintenue aussi longtemps que possible, arrêtera parfois le hoquet.



CHAPITRE XI.

Le Laboratoire humain.

61. Les matériaux mis par la nature au service de l'homme sont pour la plupart à l'état brut. Le minerai de fer enfoui dans le sein de la terre n'est utile à personne. C'est lorsqu'il est extrait de la mine, fondu et purifié aux grands fourneaux, puis transformé en acier, qu'il est prêt à être utilisé pour la confection d'instruments et d'appareils indispensables. Avant de devenir un meuble de prix, l'arbre doit d'abord être abattu, scié, raboté, assemblé et poli. Le diamant, lorsqu'il sort de la mine, est couvert d'une couche opaque qui doit d'abord être enlevée, puis il est taillé et poli. Ce n'est qu'alors qu'il devient une pierre précieuse.

Mais toutes ces transformations sont bien simples si on les compare aux changements nécessaires pour faire passer un aliment ou un breuvage à l'état de cellules, d'organismes, de corps vivants. De tous les procédés de la nature, le plus étrange, le plus compliqué et le plus mystérieux est sans contredit celui qui change un morceau de pain ou un fruit, en éléments reconstitutifs du corps humain.

C'est surtout à l'appareil digestif que revient l'honneur d'accomplir cette admirable métamorphose. La digestion n'est autre chose que la transformation des produits alimentaires, de façon à les rendre propres à la réfaction de notre corps. Nos aliments doivent entrer dans notre sang avant de pouvoir être mis à la disposition des cellules ouvrières. Or un

grain de blé, une pomme, un morceau de pain ne peut entrer dans le sang; il ne peut même pas, sous cette forme, entrer dans le corps. La nourriture qui est dans la bouche ou dans l'estomac est encore en dehors du corps. Avant qu'elle puisse y entrer et s'y assimiler, elle doit être transformée au point de pouvoir passer dans le sang et dans la lymphe à travers les parois du canal alimentaire.

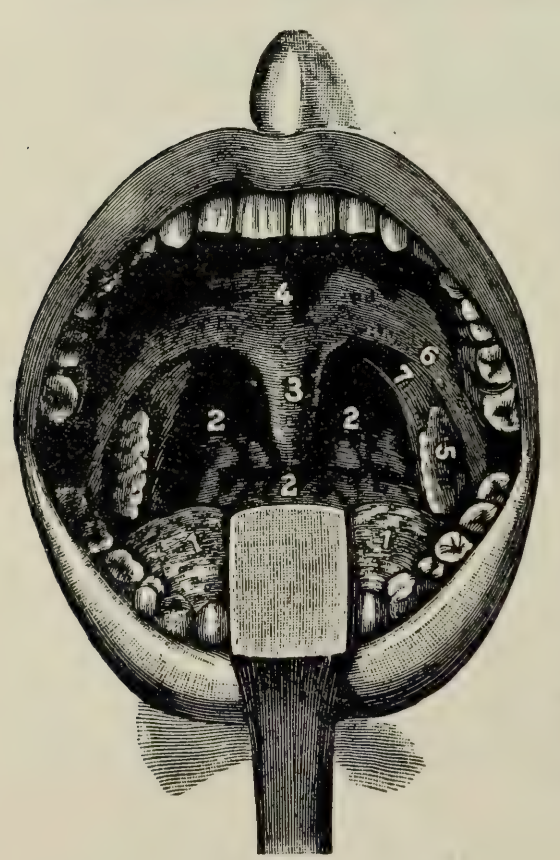


FIG. 21.
L'Atelier de Triage.

Le laboratoire vivant dont les organes préparent les matérieux nécessaires à la reconstitution du corps, c'est l'appareil digestif. Chez l'homme il a deux ouvertures: l'une, d'entrée qui est la bouche; l'autre, de sortie qui est l'anus. Après la bouche se succèdent le pharynx, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle et enfin le gros intestin.

L'atelier de Triage.

62. La bouche ou cavité buccale peut être appelée la salle de triage, ou salle préparatoire. Les papilles du goût jouent le rôle de receveurs. La langue, les joues, les lèvres sont les trieuses, tandis que les dents et les glandes salivaires font la fonction de meunières ou de meules à broyer.

Les papilles du goût sont secondées dans leur travail par celles de l'odorat et par la vue. Les aliments qui passent l'inspection de ces trois experts peuvent être certains d'être assimilés.

La surface de la langue est couverte de petites élevures appelées papilles. Elle est occupée à l'arrière par une dizaine

de ces élevures disposées en forme de V, le V lingual. C'est là que réside le sens du goût. Les saveurs douces sont perçues à l'extrémité de la langue, les saveurs acides sur les côtés, et les saveurs amères à la base. Un bon nombre de saveurs que nous croyons percevoir par le sens du goût le sont réellement par le sens de l'odorat. Un aliment qui n'a ni goût ni saveur est presque sans effet sur le corps. L'estomac n'en fait aucun cas.

Le professeur Pawlow, physiologiste russe bien connu, a étudié très attentivement l'influence des sens sur la digestion, par des expériences faites sur des chiens. Il introduisait des aliments dans leur estomac par une ouverture artificielle; lorsque l'opération était faite durant leur sommeil, la sécrétion du suc gastrique était très faible durant plusieurs heures; mais lorsque le savant préparait de la viande

FIG. 22.
Le langue et les papilles du goût.
(1) *pharynx;* (2) *luette;* (3) *amygdale;* (4) *épiglotte;* (5) *papilles caliciformes formant le V lingual.*

sous les yeux de l'animal, le suc gastrique apparaissait dans les cinq minutes et en abondantes sécrétions.

Le fait que les papilles du goût ont été placées dans la première salle de l'appareil digestif indique assez clairement l'importance du rôle qu'elles ont à jouer. Mais à voir manger certaines personnes, on dirait qu'elles n'ont aucun sens du goût: la nourriture ne reste qu'un instant dans leur bouche, d'où elle est immédiatement précipitée dans l'estomac.

Pour être profitable à l'économie, un repas devrait être une source de jouissance, mais il ne devrait jamais se prolonger jusqu'au point où l'on se sente rassasié. Une personne manquant d'appétit devrait attendre que la faim paraisse, au lieu de manger par devoir ou pour agréer à son entourage. Cette recommandation s'adresse spécialement aux personnes qui, durant des semaines entières, conservent une langue épaisse, chargée de germes et de leurs poisons. Faute de sauter un repas ou deux, elles perdent tout le plaisir de la table et privent leur corps d'un stimulus naturel et salutaire.

On se corrigerait peut-être de l'habitude déraisonnable de manger à la hâte si l'on réfléchissait qu'il n'y a pas de papilles gustatives dans l'œsophage ni dans l'estomac. La physiologie du goût prouve clairement que l'intention de la nature était que les aliments demeurassent dans la bouche aussi longtemps qu'ils continuent à stimuler les papilles du goût. Le bol alimentaire n'est prêt à être avalé que quand le goût des aliments a presque disparu. Le plaisir de manger ne consiste pas tant à avaler qu'à mastiquer les aliments et à en percevoir les saveurs. Quand l'acte de la manducation s'accomplit normalement, les nerfs se détendent, le sang circule librement et tout le corps sent un bien-être général.

Le mastication des aliments en fait ressortir la saveur, et par conséquent stimule le goût. C'est là la fonction des trente-deux jolies et solides meules blanches qui ornent notre bouche. Aussi longtemps que le bol alimentaire n'est pas complètement trituré et ingéré de salive, le goût persiste ; mais cette opération terminée, il disparaît. Essayez cette petite expérience avec une noisette, une croûte de pain ou une pom-

me. Les enfants auxquels on enseigne à manger lentement et à mastiquer proprement sont moins sujets que les autres aux maux de gorge et aux obstructions nasales.

On ne saurait trop insister sur une mastication complète, car elle est en relation intime avec la santé. Des aliments qui autrement seraient très indigestes deviennent ainsi digestibles. Mais pour manger convenablement il faut faire un effort de volonté, un acte de caractère.

La mastication stimule les six glandes salivaires et augmente la sécrétion du suc digestif, et cela d'autant plus que la nourriture est plus sèche. Non seulement la salive humecte la nourriture et rend la déglutition (l'acte d'avaler) possible, mais elle convertit l'amidon en sucre ou maltose.

Les papilles du goût trient la nourriture, et les dents, la langue et les glandes salivaires la préparent pour le département suivant dans la fabrique vivante. Alors elle doit être avalée. Cet acte s'appelle déglutition. Avaler est très facile, et pourtant c'est une action très compliquée, nécessitant le travail harmonieux d'environ soixante muscles. Mais comme elle est en grande partie involontaire, nous ne pensons pas beaucoup à ces muscles.

63. Dans l'adulte le canal alimentaire a une longueur d'environ trente pieds. Il est à peu près dix fois plus long que le tronc. Dans les animaux carnivores il est beaucoup plus court.

Il y a plusieurs stations d'arrêt le long du canal, où des changements nécessaires de la nourriture ont lieu. Chaque partie du canal et chaque point d'arrêt a un nom spécial et a à remplir une fonction spéciale. Il y a d'abord la bouche, ou entrée; deuxièmement, le pharynx; troisièmement, un long passage rond, appelé gosier ou œsophage, quatrièmement, une grande station d'attente, appelée l'estomac; cinquièmement, un vrai canal, un canal très sinueux d'à peu près vingt pieds de long, appelé le petit intestin; sixièmement, une jonction, ayant la forme d'un sac, appelée cæcum; septièmement, un grand canal d'à peu près six pieds de long passant autour du canal sinueux, appelé le grand intestin, ou le côlon; huitièmement,

le terminus, ou rectum, fermé par un muscle à l'anus. Deux canaux plus petits se vident dans l'intestin près de l'estomac. L'un vient du foie et l'autre vient du pancréas.

Le canal alimentaire est situé derrière le larynx, les poumons et le cœur, descendant à travers les deux chambres principales du tronc, — la poitrine et l'abdomen. Avec sa grande station d'arrêt, l'estomac, et ses nombreuses circonvolutions il occupe presque tout l'espace de l'abdomen. Il se fait un passage complet à travers le corps. Il est doublé dans toute sa longueur de la membrane muqueuse ou, comme on l'appelle parfois, la peau intérieure. En regardant nos lèvres on peut voir où la peau extérieure finit et où la peau intérieure ou membrane muqueuse commence.

Dans la première section du canal alimentaire, la bouche, il y a les dents, la langue et les amygdales ; c'est là que se vident les conduits des glandes salivaires.

64. Les dents concourent au travail de la digestion, broyant et triturant la nourriture. Ceci s'appelle mastication.

Les premières dents de l'enfant sont de courte durée, et sont appelées dents de lait ou temporaires. Les premières dents de lait apparaissent vers le sixième mois. A la sixième ou septième année presque toutes les dents permanentes les ont remplacées. Chaque dent permanente, en croissant, pousse devant elle la dent de lait, et finit par la faire tomber.

Les incisives du bas ou médianes apparaissent d'abord, puis leurs correspondantes supérieures, ensuite les incisives supérieures latérales et puis les incives inférieures latérales. Les canines supérieures, appelées dents d'œil, et les canines inférieures ou dents d'estomac, apparaissent ordinairement du dix-huitième au vingt-quatrième mois. Toutes les molaires font ordinairement leur apparition avant ou pendant la troisième année.

Si la mastication est nécessaire pour les aliments, elle l'est aussi pour les dents. Faute de s'occuper à broyer nos aliments, celles-ci commenceront à se gâter. Comme tous les autres organes du corps, elles ne conservent leur vigueur qu'à condition d'être soumises à la loi du travail.

Si on les prive de l'exercice en ne prenant que des ali-

ments tendres, ou si l'on avale sa nourriture avant de l'avoir mastiquée, les dents, privées d'occupation, sont exposées à la carie, c'est-à-dire à une décomposition prématurée. D'autre part, il est bon de se souvenir que les dents n'ont pas été faites pour casser des noix, pour couper du fil ou pour mâcher du verre.

La surface de la dent qui sert à mâcher s'appelle couronne. C'est cette partie qui est couverte d'émail. La seconde partie, ou collet, est sous la gencive. La troisième partie, ou racine, est solidement attachée dans l'os maxillaire. Un petit nerf et un petit vaisseau sanguin courent dans la racine de chaque dent.

Dès qu'il nous manque une dent, la nourriture ne peut plus être mastiquée convenablement. Si nos dents sont en mauvais état, la nourriture entre mal préparée dans le canal alimentaire. Si elles ne sont pas nettoyées, les restes d'aliments qui s'y attachent fermentent et forment un acide qui ronge l'émail de la dent et amène la carie. Sitôt que le nerf de la dent est exposé à l'air ou attaqué par les germes, le mal de dent se déclare. La raison pour laquelle le mal de dent est plus douloureux que tant d'autres maux, c'est qu'on ne peut presque rien faire pour le soulager. La seule chose à faire c'est de charger un dentiste de remplir le trou qui s'est formé ou de faire disparaître le nerf.

L'aspect de la denture d'une personne est un bon indice de son caractère. Si la porte d'entrée d'une maison est brisée ou renversée, il y a là un signe certain de négligence ou de paresse chez le propriétaire.

L'habitude de nettoyer ses dents régulièrement conserve la bouche indemne de mausaises odeurs, les dents blanches et saines, et prévient la carie prématurée, qui est une indication de vieillesse prématurée.

L'atelier de Pétrissage.

66. L'ingestion des aliments terminée, par la double opération de la préhension et de la mastication, le bol alimentaire est prêt à passer par une deuxième opération qui s'accomplit dans l'estomac, ou, si vous voulez, dans l'atelier de pétrissage.

L'estomac est une vaste poche musculaire située en dessous du diaphragme et suspendue obliquement, de telle façon que le partie gauche ou supérieure est cachée sous les côtes tandis que la partie droite est couverte par le foie. L'ouverture supérieure, qui le fait communiquer avec l'œsophage, s'appelle le *cardia*; l'ouverture inférieure, qui s'ouvre sur le *duodénum,* est appelée *pylore,* de deux mots grecs, qui signifient gardien de la porte. Chacune de ces deux ouvertures est fermée par une valve: la valve cardiale et la valve pylorique.

Grâce à trois couches de muscles, l'estomac est capable de se contracter dans toutes les directions. La couche extérieure le contracte dans sa longueur; la couche moyenne, dans le sens de sa largeur, et la couche intérieure, obliquement. Cette dernière est garnie d'une couche muqueuse ou peau humide et veloutée présentant un grand nombre de replis qui lui permet de s'étendre en même temps que l'estomac. Elle contient des millions de glandes ouvrières sécrétant la pepsine, le mucus et le suc gastrique. La travail accompli en un jour par ces glandes est simplement merveilleux: elles ne sécrètent pas moins de cinq à dix pintes de suc gastrique par jour, soit à peu près le dixième du poids du corps entier. Ce qui n'est pas employé pour la digestion des aliments est réabsorbé par le corps, un des nombreux exemples de l'économie pratiquée par la machine humaine.

Cinq minutes à peu près à partir du moment où les centres du goût dans le cerveau sont ébranlés par la vue ou la pensée de la nourriture, le suc gastrique commence à dégoutter comme une pluie fine des parois de l'estomac. Vers le même moment, le mouvement de l'estomac commence lentement et s'accélère peu à peu jusqu'à ce que la bouillie alimentaire, suffisamment brassée, est prête à passer dans le troisième atelier, l'intestin. C'est là le mouvement péristaltique de l'estomac, mouvement qui se continue aussi longtemps qu'il renferme des aliments, mais qui peut s'arrêter si l'estomac est trop fatigué ou trop chargé.

L'opération qui se poursuit dans l'estomac, où les aliments sont réduits en bouillie sous l'action puissante du suc gastrique, est non seulement mécanique, comme dans la bouche,

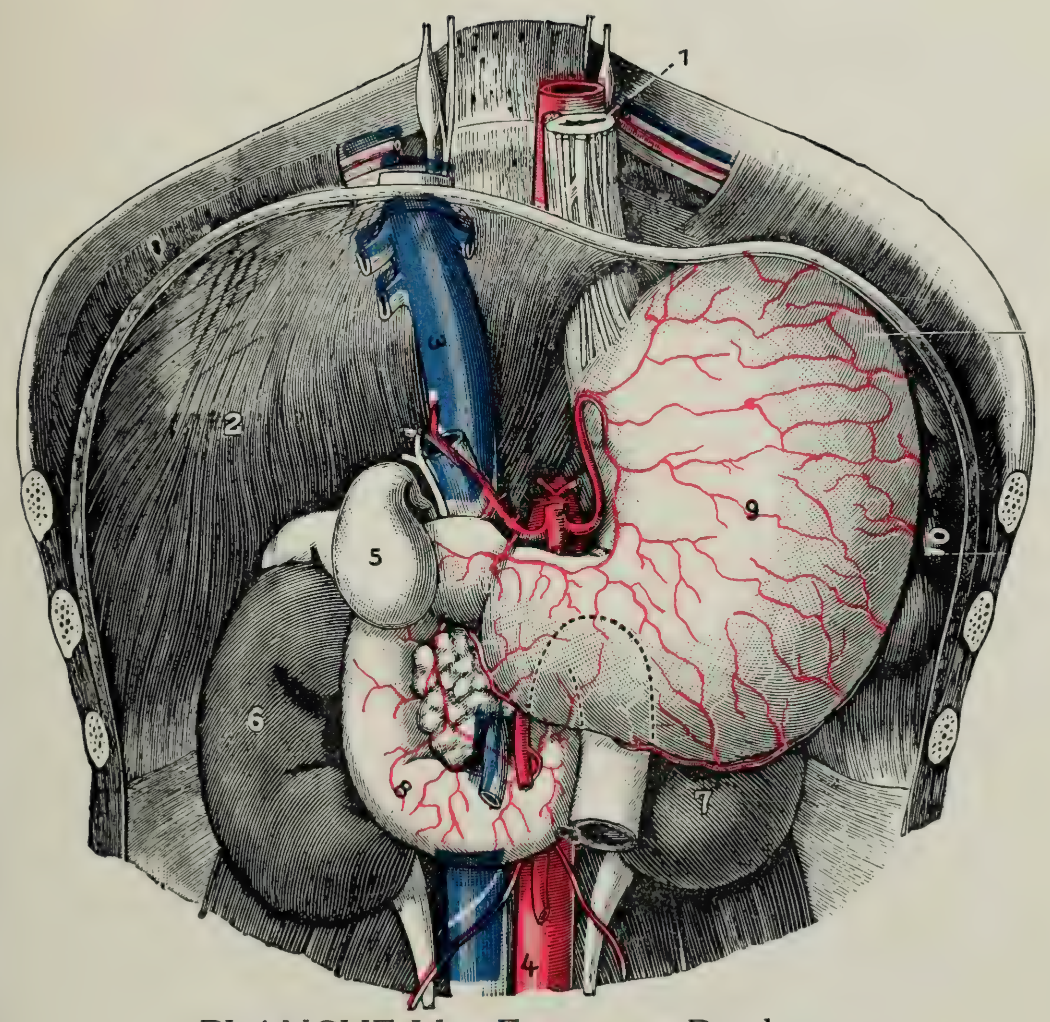


PLANCHE V. Estomac et Duodenum.

Le foie et la plus grande partie des intestins ont été omis ici, pour exposer la position des reins et de l'estomac.

1. Œsophage
2. Diaphragme
3. Veine cave inférieure
4. Aorte
5. Vésicule biliaire
6. Rein droit
7. Rein gauche
8. Duodénum
9. Estomac
10. Rate

mais aussi et surtout chimique. L'action du suc gastrique ne s'exerce pas sur l'amidon, la graisse, ni le sucre. Elle commence la digestion des protéides tels qu'on les rencontre dans le gruau, le blé, le pain, le maïs, l'orge, les fèves, les pois, les lentilles, le lait, les œufs, les noix et la viande. La digestion gastrique n'est pas le dernier mot de l'opération. Elle prépare les aliments pour l'opération finale qui doit se faire dans l'intestin.

L'opinion populaire d'après laquelle l'estomac travaille autant pour digérer une bouchée de nourriture que pour un repas complet n'est pas fondée. Si c'était le cas, il se produirait dans l'estomac une grande perte d'énergie, ce qui serait contraire aux lois d'une bonne économie.

Les glandes qui sécrètent le suc gastrique en mesurent la quantité et la qualité suivant le volume et l'espèce de nourriture ingérée. Selon le professeur Pawlow, les cellules de l'estomac possèdent une sorte d'instinct. Ses expériences classiques sur la digestion, publiées ces dernières années, sont d'une lecture plus palpitante que celle d'un roman. Il a découvert que chaque catégorie d'aliments correspond à un barème précis de sécrétion par minute ou par heure, et que la qualité de la sécrétion dépend également de l'aliment à digérer.

Il démontre par exemple que l'action digestive la plus forte est celle qui s'exerce sur le pain, mais qu'elle possède un degré très bas d'acidité. La viande exige par contre la plus grande acidité, la plus grande intensité d'activité glandulaire, mais aussi une moindre quantité de suc gastrique. D'autre part, si la digestion du pain est plus longue, elle exige peu d'acide hydrochlorique par le fait de la présence de l'amidon.

C'est là une disposition d'une grande sagesse et d'une grande beauté, que l'on voit d'ailleurs démontrée par la nature. Les acides et l'amidon se combinent rarement dans lès fruits mûrs. Les acides et les protéides se rencontrent peu souvent dans les mêmes aliments, et quand c'est le cas, les protéides n'y sont que dans une proportion très minime.

Le même professeur démontre qu'une grande quantité de graisse dans l'estomac entrave la sécrétion du suc gastrique,

et retarde la digestion des protéides ou aliments nitrogéneux. Les fèves, les pois, les lentilles ne doivent pas être préparés avec une grande quantité de graisse, de beurre, ou de crême. Ce fait est, lui aussi, enseigné par la nature. On ne trouve que très peu de corps gras dans les céréales. C'est le lait qui, de tous les aliments, exige la plus faible solution de suc gastrique et la moindre activité cellulaire.

Comme dit le proverbe populaire: "La faim est le meilleur cuisinier." Les investigations du professeur Pawlow le prouvent abondamment: "Nous sommes fondés à affirmer, dit-il, que l'appétit est le premier et le plus puissant stimulant des nerfs de l'estomac. ... Un bon appétit équivaut à une vigoureuse sécrétion du suc le plus actif ; là où il n'y a pas d'appétit, ce suc brille par son absence." La nourriture placée dans l'estomac durant le sommeil y réside des heures entières sans être digérée. La digestion s'accomplissant sous le stimulant de la faim est dix fois plus rapide que quand l'aliment est ingéré sans cette influence. En un mot, un repas pris sans appétit est une masse inerte introduite dans le corps.

Il y a plusieurs moyens de stimuler l'appétit et la digestion. Quoi de plus raisonnable, quoi de plus agréable et de plus naturel que de manger à des heures régulières, dans une chambre spéciale, sur une table proprement mise et avec goût, entouré de sa famille ou de ses amis, dont la conversation fera le charme du repas ! L'effet de ces auxiliaires sera de bannir de la pensée tous les sujets étrangers aux plaisirs de la table. Quand l'esprit est distrait par les contrariétés, les soucis ou le poids des affaires, l'envie de manger diminue, et c'est bien heureux, car cet état mental a pour effet de restreindre la sécrétion du suc gastrique et d'en altérer la quantité. L'heure du repas devrait être une heure de détente mentale et physique. Un esprit serein et content est le meilleur auxiliaire de la digestion.

Les aliments restent dans l'estomac de une heure à trois et quatre heures ou davantage, selon la digestibilité des aliments, l'état de l'estomac et la condition mentale du sujet.

Plus il y a d'acide dans les aliments, plus ils mettent de temps à sortir de l'estomac ; par contre, plus ils contiennent de graisse, plus vite aussi ils passent dans l'intestin, qui est le troisième atelier, celui où l'élément nourricier reçoit les derniers apprêts avant d'être absorbé dans le sang.

Ateliers du Finissage.

67. La digestion des aliments s'achève dans le petit intestin ou intestin grêle. Cette dernière opération est la plus mystérieuse de toutes.

L'intestin grêle est un tube musculeux de vingt à vingt-quatre pieds de long, dont les circonvolutions s'entortillent dans la cavité abdominale. Le premier tronçon s'appelle le *duodénum,* du mot latin "douze". Garni d'une membrane muqueuse se composant de cellules ouvrières d'une grande activité, l'intestin grêle distille deux sucs : le suc pancréatique, sécrété par le *pancréas,* qui veut dire "pain doux", et la bile, qui vient du foie. Contrairement au suc gastrique qui est acide, le suc pancréatique est alcalin. Il aide à l'élaboration de l'amidon, des graisses et du sucre. La bile, de son côté, travaille dans l'intestin grêle, où elle contribue à transformer les graisses en savon, en véritable savon. Aux sécrétions digestives mentionnées, il faut ajouter les sucs intestinaux qui agissent sur les aliments.

Pour résumer l'action des diverses sécrétions du canal digestif, disons que la salive agit sur l'amidon, le suc gastrique sur les protéides, et les sucs intestinaux sur tous les éléments nutritifs.

Les sucs intestinaux sont chargés de réparer ou de compléter les actes digestifs qui n'auraient pas été accomplis en temps et lieu dans les autres ateliers du canal digestif. Par exemple, si le pain a été avalé sans être mastiqué ni mélangé de salive ; si d'autres aliments ont été expulsés de l'estomac au moyen d'eau glacée sans y recevoir l'action du suc gastrique, qu'il s'agisse d'amidon, de sucre ou de graisse, c'est l'intestin qui en fera la digestion, si elle est possible.

Jusqu'ici, les aliments doux et le sucre sont restés intacts

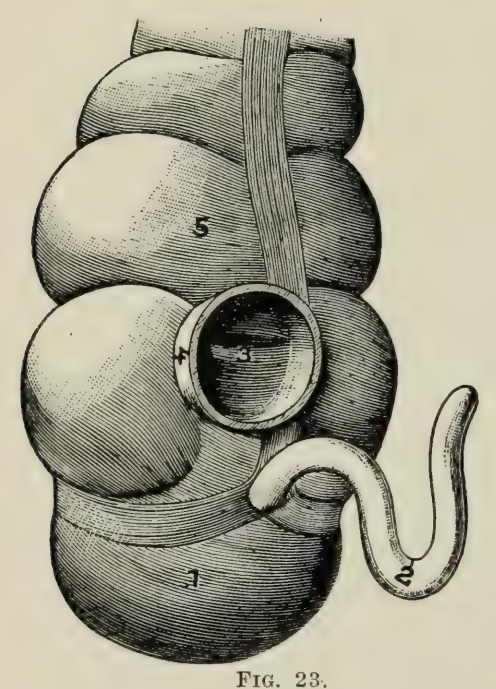


Fig. 23.
Diagramme illustrant l'intestin grêle et le gros intestin.
1. *caecum;* 2. *appendice;* 3. *valve;* 4. *iléum;* 5. *côlon ascendant.*

depuis le moment où ils sont entrés dans la bouche. Ni la salive ni le suc gastrique ne les ont entamés. Ce n'est que lorsqu'ils ont passé le pylore qu'ils commencent à recevoir quelque attention. Leur trop longue station dans l'estomac est cependant susceptible d'y créer des désordres.

La partie utilisable des substances alimentaires ingérées dans l'estomac s'appelle le chyle, qui est absorbé par la muqueuse intestinale et conduit dans les vaisseaux chylifères. Le canal thoracique porte le chyle dans la veine sous-clavière. Mais que se passe-t-il dans l'intestin?

La membrane muqueuse du petit intestin est garnie de huit ou neuf cent replis revêtus eux-mêmes de petites rugosités lui donnant l'apparence du velours, et appelées villosités. Ces villosités, au nombre de dix millions, constituant autant de pompes aspirantes et foulantes, sont chargées de chasser la nourriture liquide dans le sang, tout en lui faisant subir encore un changement mystérieux. Songez à ces millions de pompes se mettant à l'œuvre après chaque repas pour accomplir ce travail prodigieux, mais d'une manière si calme et silencieuse que vous ne vous en doutez même pas!

68. Cette section de la salle de finissage est pleine de merveilles. A l'intérieur des villosités, cinquante millions de bouches affamées et dix millions de pompes aspirent l'aliment liquide et le refoulent dans le sang et dans les veines lactées. Ouvrières microscopiques, elles travaillent avec un dévouement et une perfection au delà de tout éloge. S'il se produit quelque irrégularité dans leurs ateliers, ce n'est pas de leur

faute. Si nous, qui sommes doués d'intelligence, accomplissions notre tâche d'accord avec les lois de la nature, qui sont les lois de Dieu, il y aurait bien peu de malades dans le monde.

Voilà quelques-unes des opérations étonnantes qui s'accomplissent dans le canal alimentaire ou appareil digestif, le laboratoire vivant installé dans le corps de chaque homme. Cette élaboration de nos aliments jusqu'à leur absorption dans le sang, commence dans la bouche, se poursuit dans l'estomac et s'achève dans l'intestin.

Absorbée par l'intestin, notre nourriture prend deux routes différentes. La plupart de la graisse passe dans les veines lactées, qui partent des villosités. Les veines lactées appartiennent au système lymphatique et transportent les graisses dans le sang veineux.

Par contre, les protéides, les amidons et le sucre entrent dans de petites veines qui vont s'élargissant jusqu'à ce qu'elles aboutissent à un gros organe, à un nouvel atelier, le foie. Ces éléments s'y infiltrent en subissant de nouvelles opérations, repassent dans les veines et montent au cœur, où ils rejoignent les corps gras.

69. Jusqu'à aujourd'hui, nul n'a pu découvrir quelle mystérieuse transformation s'accomplit sur la substance alimentaire dans la paroi intestinale avant d'être absorbée par le sang. Mais arrivée à ce point, elle fait partie de notre être. Le sang, qui est le véhicule de l'élément réparateur, la charrie à toutes les cellules ouvrières de notre corps, qui l'utilisent dans leur travail de reconstitution.

Cette dernière opération, qu'on appelle assimilation, est, elle aussi, un mystère dont aucun physiologiste n'a encore pu découvrir le secret. Devant la cellule, le rideau tombe : nous sommes sur le seuil de l'inconnu.

Ce miracle des miracles qui consiste à prolonger notre vie jour après jour par la transformation en sang du pain que nous mangeons est aussi extraordinaire que les guérisons de notre Seigneur. C'est une révélation permanente de la puissance et de la bonté de Dieu envers nous. Et cependant ce miracle est si commun, que personne ne songe à l'admirer.



CHAPITRE XII.

Un Chimiste modèle.

70. Le foie constitue la glande la plus volumineuse du corps, pesant chez un adulte à peu près trois livres et demie. Il est situé sous les côtes du côté droit, au-dessous du diaphragme. Son extrémité déborde à gauche et s'avance même par devant l'estomac. Il est de couleur brun rougeâtre, sa surface est lisse et les bords sont tranchants. Le foie a cinq lobes, séparés par cinq fissures. Il est tenu en place par cinq ligaments, et est pénétré par cinq séries de vaisseaux. Il a au moins cinq fonctions différentes.

Cet organe nous défend chaque jour d'un danger de mort. S'il cessait de fonctionner pendant vingt-quatre heures, la mort serait inévitable. On a vu un homme vivre pendant des mois après lui avoir enlevé l'estomac, pendant des années après la perte de plusieurs mètres d'intestin, ou de l'un des reins, mais on n'a qu'un seul foie, et quand celui-ci manque, la vie s'en va avec lui.

71. Le foie est un concierge fidèle, recevant la nourriture destinée à notre corps, et l'inspectant méticuleusement. Si les inspecteurs municipaux étaient aussi soigneux et aussi difficiles que le sont les cellules du foie en choisissant la nourriture, tout le monde ne s'en porterait que mieux.

Toute nourriture absorbée et portée jusqu'au foie ne passe pas de suite dans le sang. L'amidon tel quel ne se trouve pas dans le sang. Il est absorbé sous forme de maltose,

et est porté au foie, où il est changé de nouveau en amidon, mais cette fois-ci il est appelé amidon de foie ou glycogène. La glycogène est retenue dans le foie, et quand l'organisme en a besoin elle est rechangée en sucre et livrée au sang. Le foie est un maître d'hôtel sage, mettant de côté une "pomme pour la soif". Dans le foie, dans les muscles, et sous la peau il y a assez de nourriture emmagasinée pour maintenir pendant plusieurs jours les fonctions du corps ; il n'y a donc pas de danger de mourir dans le cas où l'on aurait manqué ou oublié le repas du soir.


Un inspecteur de l'alimentation.

Le magasin et le Maître d'Hôtel.

72. Le foie est comme un magasin important, où la nourriture est conservée pour les cas de nécessité. Des réserves sont gardées pour les muscles et tous les organes du corps. Le foie agit comme un intendant pour les muscles. Chaque fois qu'un muscle se contracte, le foie lui distribue une certaine quantité de glycogène, sous forme de sucre. Cela prouve que l'exercice est absolument nécessaire pour avoir un foie sain et actif. Imaginez l'état du foie de quelqu'un qui mange à volonté et qui mène une vie sédentaire.

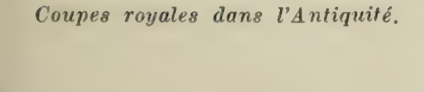
Le foie n'est pas seulement un concierge, un maître d'hôtel et un magasin, mais on peut dire qu'il est une coupe divinatoire, ou un chimiste adroit qui guette les poisons.

Anciennement, certaines coupes royales, appelées coupes divinatoires, étaient censées avoir le pouvoir de découvrir les poisons. Ceci n'était qu'une illusion et plus d'un roi a été empoisonné en buvant dans cette coupe.

Les cellules du foie ne peuvent pas être trompées par les poisons, quelques subtils qu'ils soient. Ces cellules

surveillent l'entrée de toute substance qui endommagerait ou détruirait le corps. Vous pouvez introduire dans le canal alimentaire de la nourriture ou un breuvage que vous savez être malsain, mais quand cette nourriture arrive à ce curieux organe, qui est rempli d'inspecteurs d'aliments, elle est arrêtée sans tarder. Les travailleurs du foie considèrent toute substance malsaine comme un ennemi. Ils font leur possible pour l'expulser du corps ou pour la transformer en substances moins dangereuses. L'homme qui fume ou mâche du tabac est sauvé de la mort parce que ces petits travailleurs fidèles changent en d'autres substances autant de nicotine que possible.

73. Cependant, il y a une limite au pouvoir antitoxique du foie. D'ordinaire, les cellules du foie sont surchargées de travail. La plupart des gens mangent plus qu'il n'est nécessaire, et ces inspecteurs fidèles ont donc plus à faire qu'ils ne le peuvent, et beaucoup de choses passent dans le sang sans avoir été examinées. De plus, le foie se fatigue de cette surcharge de travail constante, et finalement se décourage complètement. Alors arrive ce que l'on appelle l'empoisonnement du sang. On l'appelle aussi attaque de bile. Quand les travailleurs du foie sont en retard dans leur travail, il y a une commotion dans tout le corps.



Coupes royales dans l'Antiquité.

Manger beaucoup de douceurs, du sucre, ou de grandes quantités du sucre avec du lait, cela fait gémir les cellules du foie sous leur charge écrasante. Elles sont tellement obstruées de sang qu'elles peuvent à peine travailler.

Et ce qui est plus encore, le foie est tellement rassasié de sang que celui-ci est retenu dans l'estomac, les intestins et la rate, occasionnant ainsi la dyspepsie.

Manger avec excès ou par pur plaisir, simplement parce que cela a bon goût, est cause d'une grande perte d'énergie dans les organes de la digestion. Voler ainsi de la force au corps est tout aussi mal que de voler votre voisin, et la punition sera tout aussi sûre, quoiqu'elle puisse être retardée.

Comme toute l'eau qui entre dans le corps doit passer par le foie, il est évident que boire de l'eau fraîche doit exercer une influence saine sur cet organe. Sir Lander Brunton dit qu'il est très douteux que les calculs biliaires eussent jamais lieu si chaque individu buvait de deux à quatre pintes d'eau par jour.

Des patients consultent souvent leurs médecins concernant leur foie inactif. "Pouvez-vous me donner quelque chose qui fera mieux travailler mon foie?" est la question que l'on entend souvent. Un foie fatigué ressemble beaucoup à un cheval fatigué. Il a besoin de repos. Ses charges devraient être diminuées. Jeûnez un ou plusieurs jours, et le foie reprendra son travail avec une vigueur renouvelée.

L'estomac, les intestins et le foie sont en communication constante avec le cerveau par les avenues des nerfs. En général, nous ne pensons qu'aux sensations agréables communiquées au cerveau par les nerfs de l'odorat, de la vue, du toucher, du goût, et de l'ouïe. Quoique nos joies (et nos chagrins aussi) nous arrivent surtout par les organes des sens, d'autres sensations y contribuent pour une part assez considérable. Quand les organes vitaux travaillent normalement, ils nous donnent des sensations de bien-être, et ces sensations sont continuellement répandues dans le cerveau. Mais si ces organes, et spécialement les organes digestifs sont de mauvaise humeur et dérangés, des sensations contraires sont alors versées dans le cerveau, et nous nous étonnons pourquoi nous nous sentons découragés et mélancoliques, pourquoi nous sentons que tout va crouler, et avons à peine le courage de vivre.

74. Les travailleurs du foie sont aussi aidés par un groupe mystérieux de travailleurs, appelés la rate. La rate est une glande sans sortie. Elle est sous les côtes à gauche de l'estomac et est fortement pourvue de sang. La rate est un organe qui forme du sang, et aide au renouvellement journalier du canal de la vie. Elle contient quelques fibres musculaires, qui la font contracter à peu près une fois par minute, chassant ainsi le sang par la veine porte dans le foie.

75. On peut citer comme destructeurs de poisons, en même temps que le foie, la peau et les poumons, qui sont tous les deux d'actifs éliminateurs de déchets.

76. Les reins aussi sont engagés à enlever les déchets du sang, et à les rejeter dans l'urine. Les reins sont deux grands corps situés dans les lombes de chaque côté de l'épine dorsale. Allant du rein à la vessie il y a un petit tube appelé urêtre. Dans un espace de temps de vingt-quatre heures, les reins rejettent hors du corps de trente à cinquante onces de déchets. Si les deux reins étaient inactifs pendant deux jours, la mort en résulterait. Quoique les reins soient souvent malades, ils occasionnent rarement de la douleur surtout dans le dos. Les charlatans attribuent la plus grande partie des douleurs à ces organes, causant beaucoup d'alarme et par suite ouvrant le chemin à leurs panacées malpropres.

Les calculs biliaires et calculs des reins et beaucoup d'autres maladies peuvent être évités en buvant beaucoup d'eau, et en ne faisant pas usage d'alcool ni de tabac.



CHAPITRE XIII.

Nos Aliments.

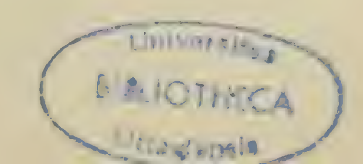
77. La vie de tous les êtres, — depuis l'homme jusqu'aux formes les plus rudimentaires des animaux ou des plantes, — dépend de leur alimentation. Nourriture et vie sont deux termes inséparables, car la vie est impossible là où l'aliment fait défaut.

L'énergie est la puissance nécessaire au travail. Pour autant qu'on peut le savoir, cette puissance nous vient des aliments que nous mangeons, de l'eau que nous buvons et de l'air que nous respirons. Chaque pensée, chaque émotion, chaque battement de cœur, chaque mouvement musculaire est une énergie alimentaire transformée en pensée et en action. Dans la saison froide, une grande partie de l'énergie potentielle de nos aliments se transforme en chaleur. D'autre part, en travaillant, les cellules s'usent et laissent des déchets, comme tous les objets consumés par le feu laissent des cendres.

On peut donc dire que la nourriture sert notre corps de trois façons diverses : elle fournit les matériaux nécessaires à la réparation et à la guérison des tissus ; elle procure à chaque organe l'énergie propre à l'exercice de ses fonctions, et elle produit la chaleur destinée à y maintenir la température normale.

La Source de nos Aliments.

78. Les plantes et les animaux, aussi bien que l'homme,



tirent leur nourriture de la terre. Job, il y a des milliers d'années, disait déjà: "Le pain sort de la terre." David, de même, écrivait plus tard:

> Dieu fait croître l'herbe pour les troupeaux,
> Et les plantes pour l'usage de l'homme;
> Il tire le pain du sein de la terre,
> Et le vin qui réjouit le cœur de l'homme.

79. Le règne végétal est la source primaire de nos aliments; et c'est de lui que la plus grande partie du règne animal tire directement sa nourriture. Les animaux sont la deuxième source de nos aliments, et cela seulement depuis que l'homme tomba de son état d'innocence et de perfection.

Les plantes alimentaires renferment les éléments essentiels de la nourriture de l'homme, tels que les protéides, les amidons, les graisses et les sels. Les éléments nutritifs nécessaires au corps sont au nombre de cinq ou six seulement, mais la variété de leurs combinaisons ainsi que de leurs arômes suffit à satisfaire toutes les nécessités physiologiques de notre organisme.

Les arômes de nos aliments ne possèdent aucune propriété nutritive connue. Ils échappent à l'analyse, et n'ont probablement été créés que dans le but de stimuler l'appétit et de répondre à tous les caprices du goût. Ces caprices, quand l'appétit n'a pas été perverti, représentent souvent des besoins instinctifs auxquels il est facile de satisfaire précisément grâce à la richesse de la nature.

Il faisait croître l'herbe."

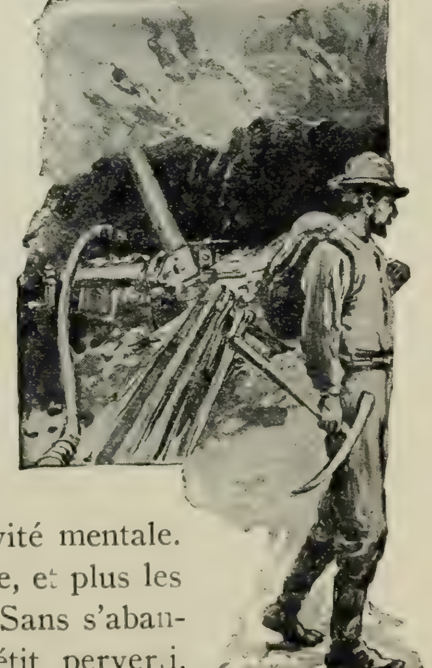
C'est ainsi qu'à certains moments, le corps demandera des aliments acides, ou des aliments doux ou salés, ou encore des

aliments gras, ou des aliments à base de protéides ou d'amidon. En règle générale, il est parfaitement loisible de suivre ces inclinations naturelles. On dit que dans certaines parties de l'Afrique où les légumes et les fruits manquent de sel, les naturels font de grands voyages pour s'en procurer, et offrent même de l'or en échange, poids pour poids. Ce n'est là qu'un exemple démontrant que les cellules ouvrières connaissent leurs besoins. Il est prouvé que lorsque les aliments sont naturellement riches en sels et en minéraux, le corps à l'état normal ne demande pas ces éléments.

Chez les animaux et les insectes, où les instincts naturels dominent, cette sélection naturelle joue un grand rôle. Il est très rare qu'on voie les animaux prendre des aliments vénéneux ou autrement dangereux.

Des habitudes alimentaires fixes, remontant à des mois et à des années, ne doivent pas être changées brusquement, et cela pour la raison que les organes digestifs, habitués à former certains sucs, ne peuvent les produire avec de nouveaux éléments sans avoir eu le temps de s'y adapter. Les coolies chinois, qui se nourrissent principalement de riz, et les Lapons, qui s'alimentent essentiellement de graisses, ne s'en trouvent pas plus mal pour cela. Mais les uns et les autres mènent une existence plutôt animale, qui exclut l'effort mental. Ni l'un ni l'autre de ces régimes ne conviendrait aux races qui se livrent à une haute activité mentale.

Plus est grande l'activité mentale, et plus les goûts varient d'un jour à l'autre. Sans s'abandonner aux bizarreries d'un appétit perverti, et dont il faut se défier, une règle qu'on peut suivre avec confiance, est celle qui consiste



Matières premières tirées du sein de la terre.

à se rapprocher le plus possible de la nature. Par exemple, si vous vous mettez à table par une chaude matinée d'été, au lieu d'une nourriture forte en nitrogène, telle qu'un beefsteak ou des œufs sur le plat, la nature demandera quelque chose de plus léger, des fruits par exemple. Et ce régime conservera au corps une certaine fraîcheur. Par contre, en un jour d'hiver, après avoir été exposé au froid, votre corps demandera une alimentation forte en éléments caloriques. Heureux celui qui sait interpréter ses sensations, distinguer l'instinct physiologique des clameurs de l'appétit perverti, et qui, obéissant au premier, sait faire taire le second.

Classifications des Aliments.

80. Tous nos aliments peuvent se diviser en deux grandes classes : les aliments à base de nitrogène ou d'albumine, et les aliments à base de carbone, ou hydrocarbonés.

Le nitrogène est nécessaire à la vie. Les quatre cinquièmes de l'air respirable sont du nitrogène ; ce gaz passe par nos poumons sans être utilisé ; il se borne à diluer l'air. Mais absorbé par les plantes, ce même gaz nitrogène sert à reconstituer nos os et nos muscles. Il n'y a pas de croissance possible sans nitrogène. Il est nécessaire à la réparation des pertes qui s'accomplissent dans notre corps. Les cellules cérébrales, osseuses et musculaires consumées dans nos tissus sont remplacées et reconstruites par les aliments à base de nitrogène. Ces aliments sont le blé, l'orge, l'avoine, le maïs, la pomme de terre, les pois, les haricots, les lentilles, la viande, le lait, le fromage et les noix.

81. Le lait est un aliment reconstituant. Il renferme tous les éléments d'un aliment parfait. A lui seul il répond aux besoins du corps humain jusqu'à l'âge d'un an. Tous les animaux vivent de lait jusqu'à ce qu'ils soient capables de se nourrir eux-mêmes. Le lait est un bon aliment pour la plupart des enfants et même pour les personnes d'âge mûr ; mais son emploi ne convient pas aux personnes souffrant de dyspepsie ou d'une dilatation ou prolepse de l'estomac. Aussitôt que le lait produit une langue chargée, il devrait être discon-

tinué. La proportion d'albumine, de graisse, de sucre, de potasse et d'eau renfermée dans le lait en fait un aliment nourrissant. La grande et la seule objection qu'on puisse lui faire à notre époque, c'est qu'une forte proportion des bêtes à cornes est atteinte de tuberculose. Le lait provenant d'animaux tuberculeux renferme un poison qui rend le corps susceptible à cette maladie.



Le lait contient tous les éléments d'une nourriture parfaite.

82. Les œufs aussi servent à reconstituer les tissus. Les oiselets et les poussins qui grandissent dans l'œuf se nourrissent, jusqu'au moment de l'éclosion, de l'aliment renfermé dans leur coquille. Frais, les œufs sont très sains et nourrissants. Le blanc d'œuf est de l'albumine; le jaune renferme une forte proportion de protéides. Le jaune d'œuf contient aussi une proportion notable de graisse, un peu de soufre, de nitrogène et de fer. Les œufs digèrent le mieux quand ils sont pris crus ou battus en neige. Les œufs cuits durs ou frits sont très indigestes. La meilleure manière de bouillir un œuf est de le placer dans l'eau froide qu'on amène à l'ébullition; ou de le jeter dans l'eau bouillante que l'on retire du feu et dans laquelle on le laisse reposer dix minutes.

Chez quelques personnes, les œufs sont un stimulant pour les organes sexuels. Ils doivent être proscrits dans les cas de fièvre. Il en est de même du blanc d'œuf dans le catarrhe intestinal.

83. Les animaux comestibles vivent, comme l'homme, des produits du sol. Leur chair renferme, il est vrai, du nitrogène et d'autres éléments nutritifs, mais ces produits s'y trouvent mélangés des poisons et des déchets qui se forment dans tout organisme vivant.

Dans le corps de la vache et du poulet, comme dans celui de l'homme, il se rencontre des cellules qui respirent, voyagent

et travaillent, et qui, comme toutes les autres cellules, dégagent des poisons et des tissus brûlés.

La nourriture animale se compose de muscles, d'artères, de veines, de nerfs et de sang, dans des proportions variées. La viande consommée immédiatement après que l'animal est tué, est tendre. Plus tard, elle tend à se durcir. Conservée plus longtemps, elle redevient tendre, mais, cette fois, par le procédé de la décomposition. La chair de jeunes animaux est indigeste et malsaine.

Le bœuf est la plus nutritive de toutes les viandes, et c'est aussi la plus généralement consommée. Le meilleur bœuf renferme environ de vingt à vingt-deux parties de protéide, six parties de graisse, et soixante-douze parties d'eau.

La consommation excessive de la viande dans nos pays ne peut plus être ignorée comme un des principaux facteurs de maladie. Depuis une trentaine d'années, le cancer a fait des progrès alarmants parmi les peuples civilisés, tandis qu'il est plutôt rare parmi les tribus sauvages, comme aussi chez les peuples aux habitudes primitives. Des recherches prouvent que le cancer est comparativement peu fréquent dans les pays chauds et parmi les peuples qui se nourrissent plus spécialement de céréales et de fruits. Une alimentation trop forte en nitrogène est incontestablement une des causes des progrès de cette maladie.

La nourriture originelle de l'homme et des animaux est formulée dans les paroles suivantes: "Et Dieu dit (à l'homme): Voici que je vous donne toute herbe portant semence à la surface de la terre, et tout arbre qui porte un fruit ayant semence, pour servir à votre nourriture. Et à tout animal de la terre, à tout oiseau du ciel, et à tout ce qui se meut sur la terre, ayant en soi un souffle de vie, je donne toute herbe verte pour nourriture." Les céréales et les fruits pour l'homme, les herbages pour les animaux: voilà le menu primitif idéal, parfait. Dans le plan de Dieu, aucun être ne devait sacrifier la vie d'autres êtres pour subsister.

Dans le paradis de Paul et Virginie, on prenait, dit Bernar-

din de Saint Pierre, des "repas champêtres qui n'avaient coûté la vie à aucun animal."

Chaque livre de nourriture manufacturée par les plantes exige de deux à trois cent livres d'eau. L'eau est pompée par les racines dans les profondeurs du sol et refoulée dans les branches et les feuilles, qui croissent sous l'action combinée du soleil et de l'air. Il en résulte que lorsqu'on s'alimente de végétaux, on absorbe de la lumière, et on emmagasine de l'oxigène, du nitrogène et de l'eau distillée, à l'état absolument pur.

Nul procédé humain n'est capable de fabriquer un aliment. C'est l'élément mystérieux de la vie dans la plante qui produit cette merveilleuse transformation, et l'homme n'a jamais pu lui arracher son secret.

C'est dans le laboratoire du sol que s'accomplissent les plus mystérieux procédés du monde végétal.

Les céréales, les noix et les fruits sont des magasins de vie et de force à l'état pur et sans toxiques d'aucune sorte. Tandis que la viande, prise dans les meilleures conditions, n'est qu'un aliment de seconde main. L'albumine, le nitrogène et les corps gras renfermés dans la viande ont tous été d'abord extraits des plantes par l'animal. Or il en est des aliments de seconde main comme des vêtements et des meubles de seconde main : ils ne sont ni si propres ni si durables que ceux qui sortent de la manufacture.

Les aliments hydrocarbonés sont ceux qui renferment des éléments propres à maintenir la chaleur du corps. C'est le carbone qui se consume dans la houille ou le bois en

La vie les fait croître de la graine à la plante.

combustion, et c'est également le carbone qui se consume dans l'assimilation des aliments.

Les aliments carbonés renferment de l'amidon, du sucre ou de la graisse. La plupart de ces éléments sont fournis par le règne végétal.

On trouve l'amidon dans le riz, les pommes de terre, le froment, l'avoine, l'orge, le seigle, le maïs, le tapioca, dans plusieurs espèces de noix, notamment la chataigne, et dans plusieurs légumes. Les aliments amylacés (à base d'amidon) les plus utilisés sont le riz et la pomme de terre. On voit ainsi que dans les deux grandes classes d'aliments, ce sont les aliments tirés du règne végétal qui prédominent, et qu'en outre ils renferment tous les éléments de nutrition nécessaires à la vie et à la santé.



Les céréales contiennent de l'amidon.

Toutes les plantes, sauf les noix et les olives, sont pauvres en graisse. L'avoine en renferme à peu près six pour cent; le maïs contient quatre et soixante-seize centièmes pour cent de corps gras; l'orge, deux et douze centièmes pour cent; le froment et le seigle, chacun un et sept dixièmes pour cent; le riz en a moins d'un pour cent, tandis que le millet en a cinq pour cent.

Par contre, les plantes alimentaires renferment de un à vingt-cinq pour cent de protéides (ou nitrogène). Mais dans la plupart, c'est l'amidon qui prédomine, et elles sont riches en sels minéraux, surtout la potasse, les sels de sodium et les phosphates. En outre, on rencontre des quantités appréciables de fer dans le froment, les fraises et les tomates.

On trouve des aliments soit dans la semence, soit dans la racine, soit dans la tige des végétaux.

84. Les graines alimentaires se divisent en deux catégories: les céréales ou les grains et les légumineuses ou plantes

à gousse. Les céréales tirent leur nom de Cérès, la déesse du blé des anciens. On trouve les céréales dans tous les pays des zones tempérées et même torrides. La consommation du froment, de l'orge et du seigle remonte à une haute antiquité.

85. Le blé ou froment occupe le premier rang parmi les céréales. La valeur nutritive du blé ou de toute autre céréale dépend du sol qui la fait croître. Certains blés de Russie renferment jusqu'à vingt-et-un et cinq dixièmes pour cent de nitrogène.

La pelure extérieure du blé, faite de cellulose, est indigestible. Elle est enlevée par le procédé de la mouture et prend le nom de son. Directement en dessous du son se trouve la partie la plus nutritive du blé, à savoir le gluten. Le blé contient plus de gluten qu'aucune autre céréale, et c'est ce fait qui lui donne sa supériorité pour la fabrication du pain. Le seigle vient ensuite comme quantité de gluten. L'avoine et le maïs sont pauvres en gluten, ce qui les rend impropres à la panification. La farine de pain complet renferme une plus grande proportion d'éléments nutritifs que la farine blanche. Une mouture excessive lui enlève une partie de son gluten, de sa graisse et de ses sels.

86. L'avoine est riche en nitrogène (protéide) et en graisse. On ne peut convertir la farine d'avoine en pain. L'albumine de l'avoine est très stimulante. On s'en aperçoit facilement quand on en donne aux chevaux et même aux porcs. L'avoine est riche aussi en soufre, en phosphate, en magnésie et en chaux, ce qui en fait un excellent aliment réparateur.

Les Ecossais en font leur plat de résistance dans le repas du matin. De l'Ecosse, cette coutume s'est introduite aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Le lexicographe Johnson ayant fait l'observation malicieuse dans son Dictionnaire, que l'avoine était en Angleterre l'aliment des chevaux et en Ecosse celui du peuple, l'historien Macaulay, qui était Ecossais, lui répondit que c'était sans doute là la raison pour laquelle les chevaux anglais étaient supérieurs aux autres chevaux et les Ecossais physiquement supérieurs aux autres peuples.

L'avoine trempée dans l'eau en fait une boisson rafraîchissante en été. Une autre propriété de l'avoine, c'est que, prise à une certaine dose, elle devient laxative. Les bouillies d'avoine sont des aliments d'une grande ressource dans les cas de fièvre, les troubles gastriques ou les maladies d'intestins. Comme aliment, l'avoine demande une cuisson prolongée. L'avoine et le maïs étant des aliments producteurs de chaleur, ils sont très utiles en hiver.

La température du corps doit être maintenue à 98.6 °, été et hiver, que l'on habite les pays froids ou à l'équateur. En hiver, une grande partie de la chaleur du corps se dégage de le peau et des poumons, tout comme celle d'un calorifère ou d'un radiateur. Si l'on ne portait pas de vêtements en hiver, la déperdition de chaleur serait si grande qu'on en mourrait.

Il est donc nécessaire de manger davantage en hiver qu'en été. Le corps demande alors une plus grande proportion d'aliments producteurs de chaleur, tels que la graisse et l'amidon. Ces aliments donnent beaucoup de chaleur et d'énergie, ce qui nous permet de résister au froid et d'y travailler. Deux extrêmes sont à signaler dans l'alimentation d'hiver: celui qui consiste à consommer trop d'aliments gras et celui qui consiste à en prendre trop peu.

La science ne confirme pas l'idée que plus la nourriture est grasse, plus elle est substantielle, et que le régime dit "maigre" soit une privation. Un adulte exige une once et demie de graisse, quatre onces de protéides, et de quinze à vingt onces de nourriture hydrocarbonée ou à base d'amidon en vingt-quatre heures. Cette quantité peut être diminuée à condition que les aliments soient mastiqués à fond.

87. Les noix sont riches en graisse, et cela sous une forme qui en rend l'assimilation facile. Les corps gras se retrouvent dans les olives mûres, le lait, le beurre, le fromage, les œufs et la viande.

88. Les plantes légumineuses sont plus riches en éléments nitrogénés que n'importe quel aliment. Elles sont riches en potasse, en protéides, en chaux, en soufre et en phosphore.

C'est à cette catégorie qu'appartiennent les pois, les fèves et les lentilles. La table suivante, préparée par Bauer, montre la haute valeur nutritive de ces aliments:

Légumineuses	Eau	Protéides	Graisse	Amidon etc.	Cellulose	Potasse
Pois . . .	14.31	22.63	1.72	53.24	5.45	2.65
Fèves . .	13.60	22.12	2.28	53.63	3.84	3.53
Lentilles .	12.51	24.81	1.85	54.78	3.58	2.47
Froment .	13.66	12.42	1.70	67.89	2.66	1.79

Les légumineuses sont enveloppées d'une peau excessivement coriace qui est indigestible. Leur cuisson exige plu-



Les légumes sont très riches en fer.

sieurs heures et peut être facilitée en les trempant dans l'eau durant la nuit. Pour rendre leur digestion plus facile, il est nécessaire de décortiquer les fèves et de servir les pois et les lentilles en purée. Le haricot ou la fève et la lentille sont les légumineuses les plus fortes en valeur nutritive.

La pomme de terre est un aliment de première nécessité. Elle contient vingt pour cent d'un amidon qui est le plus digestible de tous. Mais elle en contient moins cependant que le riz, les pois, les fèves ou les lentilles. Etant pauvre en aliments nitrogénés, il est nécessaire de la combiner avec d'autres aliments à base de nitrogène. La graisse et l'amidon se digèrent mieux ensemble que la graisse et les protéides. On mange la pomme de terre bouillie ou cuite au four. La mode de frire de minces pelures de pommes de terre crues, comme

elle se pratique dans les hôtels, ou de frire des pommes de terre bouillies doit être déconseillée comme entravant sérieusement la digestion de ce précieux tubercule. La partie la plus nutritive de la pomme de terre se trouve directement sous la pelure.

Les pommes de terre sucrées ordinaires, l'arrowroot, le tapioca et le sagou rentrent tous, quant à leur composition, dans le même groupe d'aliments.

89. La tomate, quoique appartenant à la catégorie des fruits, s'emploie comme légume et comporte une grande variété de préparations. Elle sert surtout à rehausser le goût des autres aliments. Son acidité provient de l'acide oxalique. Le fait qu'elle contient du fer en fait un article excellent pour les personnes pauvres en sang.

Les Fruits et les Noix.

90. Le grand Architecte est artiste aussi bien qu'ouvrier. Chacun des aliments destinés primitivement à la reconstitution du corps, pris dans son état naturel, possède une beauté qui lui est propre. Examinez un grain de blé ou de maïs, seul ou symétriquement placé sur l'épi. Voyez la pomme aux teintes roses, la poire dorée, la prune aux reflets violets, la pêche au coloris velouté, les tranparences éclatantes du raisin : chacun de ces fruits divers a sa forme, sa couleur à lui, et chacun d'eux est un chef-d'œuvre.



Quel régal!

Mais il y a plus : chaque fruit a son arome et son goût particulier. On trouverait difficilement une personne qui n'ait pas son fruit de prédilection. En cas de ma-

ladie ou de perte de l'appétit, c'est généralement aux fruits que l'on a recours. La nature elle-même suggère le fruit comme l'aliment le mieux adapté pour aider aux cellules ouvrières à ramener la santé et à restaurer l'appétit.

La plupart des fruits se compose en majeure partie d'eau. L'eau de chaque fruit a sa saveur et sa couleur propre. Le jus de fruit est l'eau la plus pure et la plus rafraîchissante qu'il soit possible de trouver, distillée qu'elle est par l'alambic mystérieux et incomparable de la Nature.

A part leur eau parfumée, les fruits renferment de l'acide et du sucre. Les fruits les plus doux contienent eux-mêmes de l'acide. Ceux qui en contiennent le plus sont l'orange, le citron et le limon.

Un fruit peut être à la fois doux et acide. La douceur du fruit est due à la présence du sucre de raisin ou sucre de fruit. Quand un fruit est mûr, il renferme d'habitude plus de sucre que d'acide. Vous pouvez ajouter du sucre à du jus de citron jusqu'à en faire un sirop, mais l'acide n'en est nullement altéré.

Le sucre naturel se retrouve à des degrés différents dans tous les fruits. Quelques-uns en renferment une forte proportion. Il y a également du sucre dans le miel, dans le lait, et surtout dans la betterave et dans la canne à sucre.

La meilleure qualité de sucre nous est fournie par les fruits et les jus de fruits. Les fruits verts renferment de l'amidon, mais pas de sucre. C'est par l'action du soleil que leur amidon est transformé en sucre. Oxidé dans le corps, le sucre y devient un élément d'énergie pour les muscles. Les fruits sont un tonique pour les muscles. Mais comme ils ne produisent pas autant de chaleur et d'énergie que les corps à base d'amidon ou de graisse, ils sont tout indiqués comme aliments rafraîchissants dans la saison chaude ou dans les cas de fièvre.

On se sert quelques fois du citron pour nettoyer le bronze. L'acide des fruits est un excellent désinfectant pour la bouche, l'estomac et les intestins. Un bon nombre de jus de fruits

frais ont une action destructive sur les microbes. Les germes de la fièvre typhoïde périssent lentement au contact du jus de citron. Un excellent moyen de nettoyer, autant qu'il peut l'être, le canal digestif, consiste à se nourrir exclusivement de fruits pendant un jour ou deux. Ce système est très supérieur à l'emploi des drogues. Les jus de fruits rafraîchissent le sang et aident aux rognons à éliminer les poisons. Le citron et le limon exercent une excellente action sur le foie, bien supérieure à celle du calomel ou autres médecines, et ne laissent pas, comme celles-ci, des poisons dans le corps. Dans la malaria, aucun fruit ne rend d'aussi grands services que le citron et le limon. Tout cela prouve abondamment que les jus de fruits jouent un grand rôle dans la conservation de la santé.

Des fruits très nutritifs sont les bananes, les dattes, les figues et les raisins. La banane seule renferme davantage de propriétés nutritives que la viande. Son analyse chimique révèle des acides, des sels et de l'eau, quatre et huit-dixièmes de parties d'albumine, six de graisse, et sept de sucre. Cuite, elle devient très digestible.

91. Les dattes, comme les figues, sont riches en sucre ; les premières en renferment jusqu'à cinquante-huit pour cent. Les unes et les autres sont laxatives.

92. Le raisin est peut-être le fruit le plus succulent qui existe. A l'exception des dattes, il contient plus de sucre que tous les autres fruits. Une livre et demie de bons raisins égale un œuf en valeur



Le raisin est un des fruits les plus succulents.

nutritive. Le raisin renferme de l'acide tartrique, combiné avec de la potasse et de la chaux. La proportion entre le sucre et les acides dans le raisin de bonne qualité, est de vingt-neuf à un.

La "cure de raisin" consiste à manger de une à quatre livres de raisin par jour, en commençant par une demi-livre et en augmentant graduellement la dose. Elle est indiquée dans les cas de constipation, de dyspepsie et de tuberculose, et donne souvent d'excellents résultats.

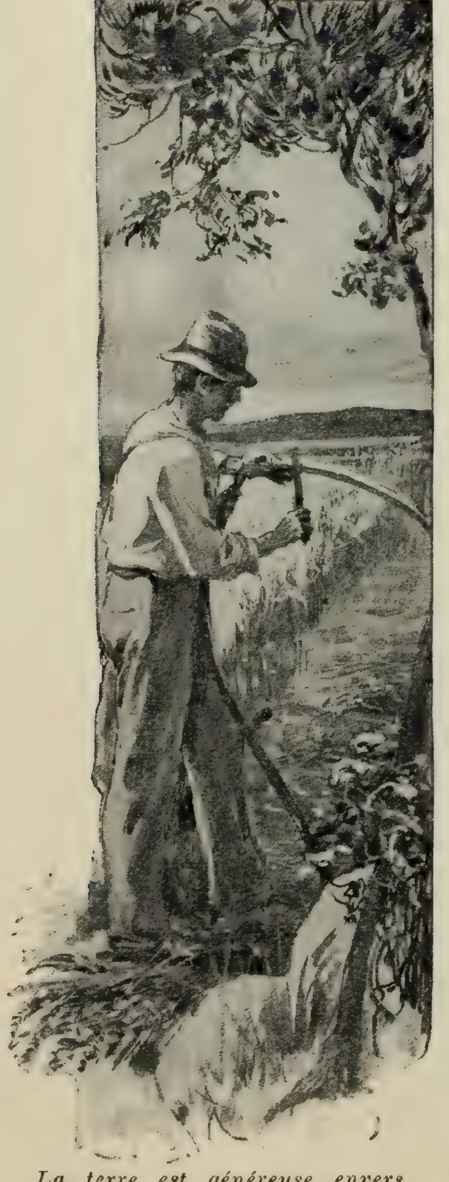
93. Un des fruits les plus utiles à l'homme, c'est la pomme. Dans certains pays, on en fait une consommation considérable. On en compte plus de cent variétés. La fermeté de leur pulpe est due à une forte proportion de cellulose. Une certaine quantité d'acide malique les rend laxatives. Elles sont riches en pectine, ce qui parmet d'en faire une excellente gelée. Cuites au four ou bouillies, les pommes sont plus faciles à digérer et moins exposées à causer des brûlements d'estomac. Les pommes cuites au four sont indiquées pour les personnes qui souffrent d'acide hydrochlorique dans l'estomac. Dans bien des cas, un régime de pommes cuites et de zwiebacks nettoiera une langue chargée et guérira la constipation. Mais il ne faut pas manger des pommes après un copieux repas. Les poires sont moins acides que les pommes et rendent moins de services. Elles contiennent aussi de l'acide malique.

94. Les oranges, les citrons et les limons constituent une catégorie à part. Tous ces fruits renferment de l'acide citrique. Les oranges sures contiennent plus d'acide que les douces. La fibre blanche qui enveloppe l'orange est de la cellulose et ne doit pas se manger.

95. Beaucoup plus acides que les oranges, les citrons renferment de sept à huit pour cent d'acide citrique combiné avec une petite quantité d'acide malique. La valeur du jus de citron converti en boisson est connue de longue date, mais cette valeur est souvent plus que neutralisée par l'addition trop abondante de sucre. Le jus d'un demi-citron ou d'un

demi-limon pris une demi-heure avant le repas est le meilleur des apéritifs, et n'a pas les effets désastreux des bitters alcooliques. Les citrons rendent des services inappréciables dans les fièvres et dans les cas de rhumatisme.

96. La fraise est à peu près le premier des fruits d'été qui viennent égayer notre table. On a dit que la fraise procure "un régal pur et sans mélange"; elle n'a ni pelure, ni noyau qui vienne interrompre les délices du palais, et elle est si saine qu'on peut en manger jusqu'à satiété.



La terre est généreuse envers l'homme.

Elle contient de deux à huit pour cent de sucre, et possède une forte proportion de tous les sels minéraux contenus dans tous les autres fruits, ainsi que du fer. Riche en soude, elle est bonne pour combattre la goutte. Si la saison est pluvieuse, la fraise reste molle, est pauvre en sucre, et devient insipide.

Les personnes qui s'en privent par crainte de rhumatisme s'imposent un renoncement inutile, vu que les sels de soude de la fraise et d'autres fruits, ont pour effet de neutraliser les acides qui causent le rhumatisme.

D'autres fruits agréables et excellents en leur saison sont les pêches, les myrtilles, les framboises, et les mûres. Les jus de mûres (ou framboises noires) sont astringents et utiles dans les cas de relâchement de l'intestin, comme aussi dans les cas de fièvre.

97. Les fruits très acides ne devraient pas être pris en même temps que la viande, le lait, les œufs ou les aliments à base d'amidon. Il

vaudrait mieux se contenter presque entièrement de fruits à un repas que de faire des combinaisons qui ne sont pas recommandées par la nature. La nature n'allie pas l'amidon avec les acides, ni les acides avec la graisse, ni les acides avec les aliments nitrogénés, sauf dans de minimes proportions. La banane peut faire exception à ces règles. Les fruits devraient être pris à la fin du repas, vu que leurs acides arrêtent la digestion de l'amidon dans l'estomac, à moins de les mastiquer fruits et amidon, très soigneusement, ou encore de prendre son fruit une demi-heure avant le repas.

98. Bien des personnes s'imaginent que le fruit leur est nuisible et qu'elles ne peuvent le digérer. Cela provient souvent du fait que ces personnes ne le mangent jamais sans y additionner du sucre, même dans le cas des fruits en compôte ou en conserve. Le sucre de canne employé sans mesure fait fermenter ou surir le jus de fruit dans l'estomac, et c'est alors que les inconvénients commencent. D'autres personnes prennent du fruit après avoir pris un copieux repas à la viande, aux pommes de terre, à la salade, autant d'aliments avec lesquels le fruit ne saurait faire une bonne combinaison.

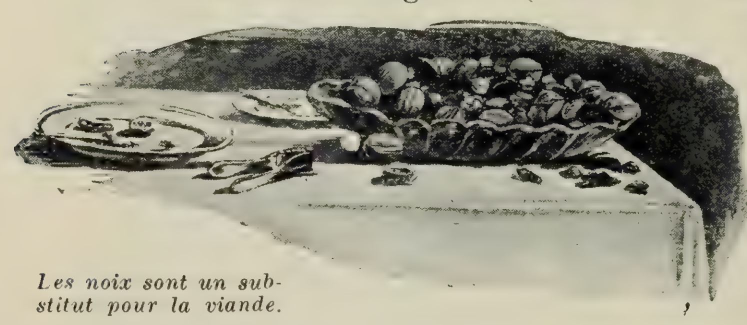
Les progrès récents de l'industrie des fruits en conserve nous permet d'avoir toute l'année du fruit naturel, non confit ni préparé à l'alcool. C'est la nature qui nous a donné l'exemple et le secret des fruits en conserve. La ménagère la plus expérimentée dans la préparation des conserves n'approche point en perfection le travail de mère Nature. Tout fruit mûr, tel que la pomme, la prune, la pêche, le raisin ou la cerise, n'est autre chose qu'un petit bocal ou une petite boîte à fruit, parfaitement scellée, et étiquetée par la couleur et la forme qui lui est propre. Un verger ou une vigne sont de vastes fruitiers de produits en conserve.

Le secret de la conservation des fruits consiste à exclure les germes qui pourraient déterminer la décomposition. Pour cela, il suffit soit de bouillir le fruit pendant quelques minutes dans le bocal, qui doit rester seulement à demi-scellé pendant l'ébullition; soit de le faire cuire dans un ustensile

en émail et de le verser tout bouillant dans les bocaux, préalablement chauffés pour qu'ils n'éclatent pas en les remplissant. Le bocal, dans un cas comme dans l'autre, doit être parfaitement scellé avec des ronds de gomme neufs. Quand il est refroidi, il est bon d'en tremper la fermeture dans de la cire ou de la parafine liquide. L'opération est la même quand on fait usage de bouteilles fermées avec des bouchons de liège; seulement il faut tremper préalablement ceux-ci dans de l'eau bouillante pour en détruire les germes.

D'après un préjugé généralement répandu, les fruits ne devraient être servis que comme dessert, mais la générosité de la nature, qui nous en donne une si grande variété, indique que l'homme était destiné à faire des fruits son principal aliment.

99. Les fruits oléagineux (amandes, chataignes, noix, etc.) ont moins d'éclat et de beauté que les autres fruits, mais ils représentent une proportion de valeur nutritive bien supérieure. Ils sont très riches en huile ou corps gras, et fournissent en outre de l'albumine, qui est l'élément reconstitutif des tissus. On commence à reconnaître la valeur nutritive des noix, et, comme conséquence, leur consommation augmente d'année en année. Les noix ou préparations de noix remplacent avantageusement la viande. Elles sont si riches en nitrogène et en graisse que si on les sert comme aliments (dans certaines pâtisseries ou dans diverses préparations mises en vente par certains Sanatoriums), le désir de manger de la viande disparaît presque complétement.



Les noix sont un substitut pour la viande.

Les noix les plus saines sont les amandes douces, l'arrachide, la noix ordinaire (anglaise), la noix du Brésil et la noix de coco. Les noix forestières américaines et les noiset-

tes sont très nourrissantes, mais pas d'une digestion facile.

Encore plus que les fruits, les noix sont considérées par le préjugé comme indigestes. On ne les prend pas comme aliments, ainsi que les céréales ou les pommes de terre, mais comme dessert, comme luxe, servi à la fin du repas, entre les repas, ou encore pris avant de se coucher.

Pris de cette façon, aucun aliment fort en nutrition n'est digestible. Par contre, servies au cours du repas, soigneusement et lentement mastiquées, les noix sont supportables par presque tous les estomacs. Mais c'est à condition qu'elles soient convenablement et complément triturées par les dents, jusqu'à ce qu'elles soient réduites en un bol liquide.

Cela dit, il faut bien reconnaître que certaines personnes sont incapables de digérer la noix sous n'importe quelle forme. Elles ne doivent pas non plus s'y obliger. Mais il est vrai aussi que, soumises à une préparation culinaire spéciale, des noix indigestes, deviennent très assimilables. Crues, l'arachide et la chataigne sont difficiles à digérer. L'arachide rôtie ou réduite en beurre ou crême n'est supportée que par un petit nombre de personnes, vu son indigestibilité. Les chataignes sont plus aisées à digérer quand elles sont rôties ou bouillies.

Il n'est pas nécessaire de consommer une grande quantité de noix pour en retirer de quoi satisfaire les besoins du corps. L'amande, par exemple, renferme près de cinquante-cinq pour cent d'huile. En outre, les graisses végétales sont plus assimilables que les graisses animales, parce qu'elles s'émulsionnent plus facilement.



CHAPITRE XIV.

Choix et Combinaison des Aliments.

100. Les éléments nutritifs sont en petit nombre, mais ils sont combinés à l'infini. Le grand laboratoire de la nature nous offre une variété d'aliments capable de satisfaire, tant au point de vue gastronomique que pour leur valeur nutritive, tous les caprices de notre appareil gustatif et digestif.

Comme nous l'avons fait observer plus haut, les sens du goût et l'appétit, dans leur état normal, ainsi qu'une dose ordinaire de bon sens, sont des guides sûrs et suffisants dans le choix des aliments. Les besoins de nos divers tissus se communiquent à l'esprit par certains désirs de l'appétit. Par exemple, on a goût de manger des cornichons au vinaigre. C'est le corps qui demande des acides, besoin que l'individu interprète par un aliment connu de longue date. Or des citrons, des oranges, des limons répondraient parfaitement à ce besoin. Le désir de manger de la morue ou du jambon traduit souvent le besoin de sel exprimé par la nature, parce que ce besoin a été souvent satisfait par des viandes salées. Mais ce même besoin serait également satisfait par une plus grande quantité de sel dans le menu ordinaire.

Ce sont ces désirs quotidiens qui devraient nous guider dans la sélection de notre nourriture. C'est grâce à leur présence que nous prenons tel ou tel aliment, un peu plus de ce-

lui-ci et un peu moins de celui-là, selon le flux et le reflux de nos forces vitales. C'est là un merveilleux instrument de la nature et un baromètre indispensable à la santé. Le malheur de la plupart d'entre nous, c'est que nous faisons trop peu usage de l'instinct et du bon sens dans le choix de la qualité et de la quantité de nos aliments.

En cas de nécessité, la nature possède une force remarquable d'adaptation. Par exemple, il est connu que les Lapons vivent presque exclusivement de graisse. Certains peuples orientaux, par contre, subsistent en grande partie sur un régime d'amidon. Mais en général il est reconnu que les divers besoins du corps sont le mieux satisfaits par un régime dans lequel les divers éléments nutritifs sont représentés dans la proportion normale. On évite ainsi, pour arriver à rétablir l'équilibre, l'absorption exagérée d'un certain aliment. Lors de la famine en Irlande, en 1848, on trouva que les gens se nourrissaient de pommes de terre à raison de douze et quinze livres par jour. Les gens n'ayant pas d'autre aliment, étaient réduits à absorber une quantité excessive d'amidon afin d'y trouver la proportion nécessaire de protéides et de graisse.

D'autre part, il arrive souvent que dans le désir de fournir au corps la variété d'éléments nutritifs nécessaire, on se livre à des combinaisons d'aliments qui doivent forcément, avec le temps, porter de graves préjudices au mécanisme digestif et à la santé générale. Nos deux plus grands ennemis à cet égard ce sont l'habitude et l'entourage. Un troisième ennemi, c'est le commercialisme dont l'intérêt est de nous faire accroire que tel ou tel aliment quelconque est indispensable à la santé.

Supérieurs à l'homme en ceci, les animaux savent ce qu'ils doivent manger et ils s'en contentent. Les observations faites sur les animaux domestiques et sur les animaux de proie ont révélé que leur nourriture, de leur naissance à leur mort, est non seulement simple, mais uniforme. Le cheval, sans se lasser et sans perte d'appétit, se contente, mois après mois, de foin et d'avoine. Toute l'année, sans demander autre chose,

la vache mangerait de l'herbe et le lion de la viande. Il ne faut pas en conclure que l'homme doive se borner à deux ou trois mets, car l'abondance de la nature nous enseigne au contraire qu'il nous faut une plus grande variété ; mais cette variété elle-même, plus on en use avec sobriété et avec simplicité, mieux cela vaut. On rencontre très peu d'animaus rendus malades par leur nourriture, surtout chez ceux qui sont libres de se la procurer eux-mêmes.

Un étalage alléchant.

C'est un fait physiologique reconnu que moins l'on pense à ce que l'on va manger, et moins l'on réfléchit à son repas après qu'il est terminé, meilleure aussi en est la digestion. Il n'est pas bon non plus, en s'asseyant à table, de se demander si les éléments nutritifs sont convenablement représentés dans le menu qui est devant nous, ni quelle quantité de chaque aliment on doit prendre pour obtenir sa quote-part de protéides, de graisse, d'amidon ou de matière minérale. C'est à la cuisinière intelligente et éclairée d'y penser, et de combiner son repas en sorte qu'il y ait symétrie nutritive depuis le premier plat au dessert. C'est ici que la ménagère, la cuisinière et le chef de cuisine sont à même d'exercer une influence incalculable sur les esprits et les corps, et, partant, sur la famille, la société et la nation.

Par instinct, l'homme mange ce qui convient le mieux à son corps ; néanmoins, il est scientifiquement prouvé que telle combinaison d'aliments qui lui semble bonne, portera, à la longue, préjudice à l'efficacité des organes digestifs. Qui ne se souvient d'avoir mangé, dans son enfance, des pommes vertes, sans ressentir aucun malaise ; mais il n'eut pas été prudent de répéter l'expérience chaque jour. Un homme sédentaire, travaillant huit heures dans un bureau mal éclairé

et mal ventilé, ne pourrait se payer cette extravagance sans courir de graves dangers. Il en serait de même pour celui qui essayerait, à l'âge mûr, de répéter un repas fait impunément dans l'enfance, et qui consiste à manger des cerises et à boire du lait en même temps.

Le grand péché gastronomique de notre époque, c'est la trop grande variété de plats au même repas. Une bonne partie de nos menus forme un mélange saugrenu d'incompatibilités alimentaires. La variété désirable et nécessaire de nos aliments devrait être non pas concentrée sur un seul repas, mais répartie sur plusieurs, ce qui permettrait d'éviter l'association d'éléments hétérogènes qui ne doivent ni ne peuvent s'associer durant la digestion.

De quoi faire un bon repas.

Ce principe adopté, la question de la combinaison des aliments serait beaucoup simplifiée. D'autre part, il faut éviter une trop grande uniformité à un même repas, comme le serait par exemple un menu consitant en grande partie de pain, de riz et de pommes de terre ; cet excès d'amidon ôterait tout charme au repas. Par contre, une grande variété de plats à un même repas est plutôt une affaire d'habitude que de nécessité.

S'il y a des fruits acides sur la table, il faut les prendre sur la fin du repas, pour la raison qu'ayant des propriétés stimulantes, ils activent la sécrétion des sucs digestifs et coopèrent à leur action. Mais la plupart des fruits acides s'associent mal avec l'amidon et avec la viande ou tout autre produit nitrogéneux. Il faudrait donc les éviter dans un repas où ces éléments prédominent. Les personnes jeunes, vigoureuses, pleines de vie et de santé, peuvent faire ces com-

binaisons impunément ; mais avec le temps, la majorité des personnes qui s'y livrent en ressentiront les mauvais effets. L'amidon dextrinisé par la cuisson au four s'accorde parfaitement avec les fruits et les jus de fruits. Certains fruits et leurs jus, tels que l'ananas, les canneberges, le limon, la papaye, contiennent un ferment qui a un effet digestif sur la viande et sur d'autres aliments à base de nitrogène.

La composition des fruits elle-même indique jusqu'à un certain point avec quels autres aliments ils peuvent être associés. Les acides et les amidons ne se rencontrent pas dans les fruits qui ont mûri au soleil. L'amidon qui se trouve dans les bananes provient du fait que ce fruit achève de mûrir artificiellement après avoir été cueilli.

Les acides et les graisses ne s'associent que dans les olives, où l'on trouve un peu d'acide phosphorique. Les protéides n'existent qu'à une très minime proportion dans les aliments acides. Ces faits indiquent assez qu'il ne faut pas prendre des fruits dans un repas copieux se composant d'une grande variété d'aliments substanciels. Il est certain que, pour la majorité des cas, l'on se trouverait bien de prendre une fois par jour du fruit associé à un ou deux aliments légers, quitte à éviter les fruits acides aux repas principaux. Le régime des fruits diminue le besoin d'aliment sucrés. Si l'on prend du fruit à un repas régulier, il faut le prendre à la fin du repas et non au commencement, pour la raison que les acides des fruits arrêtent la digestion de l'amidon dans l'estomac, en détruisant l'effet de la salive.

Un mélange très usité et dont on ne consent à se déshabituer qu'avec beaucoup de répugnance, c'est celui du sucre et de la crême. Ces deux aliments, excellents à leur place, deviennent, placés côte à côte, une source abondante de troubles digestifs. Un mélange de sucre et de lait ou tout autre aliment doux pris avec excès représente pour le foie un dangereux surmenage. L'oxidation des aliments doux exige du sang une si grande quantité d'oxigène, que le foie se trouve engorgé de sang, d'où il résulte que la digestion des autres aliments est entravée. Quand ce régime se maintient jour

après jour, les cellules du foie finissent par se mettre en grève, et on se voit obligé d'appeler le médecin pour remettre les choses au point. L'usage excessif du sucre et la combinaison continue du sucre avec le lait donnent fréquemment naissance aux attaques bilieuses, aux maux de tête et aux indigestions.

Le régime où prédominent les éléments à base de nitrogène, — c'est-à-dire la viande, les œufs, les haricots secs ou fèves, les lentilles et les noix — finit par surmener les organes digestifs et produit la langue chargée, les maux de tête et des douleurs diverses qui sont autant d'indications du désordre qui règne dans le système.

La machine humaine est le plus merveilleux mécanisme qui existe au monde; il marche avec la précision la plus délicate, régi par des lois aussi éternelles que le décalogue et non moins inexorables. Aussi le choix et la préparation des aliments nécessaires à un organisme aussi compliqué, un organisme tout palpitant de vie et rayonnant d'intelligence, ne devrait pas être considéré comme une sinécure. Semblables au carbone qui se crystallise dans un magnifique diamant, nos aliments ne servent pas seulement à reconstituer notre cerveau, nos muscles et nos os, et à nous fournir de l'énergie vitale, mais ils se crystallisent aussi en pensées morbides ou sereines, en action nobles ou malfaisantes.



CHAPITRE XV.

Nos Boissons.

Les boissons servent à remplacer dans l'organisme l'eau éliminée par la respiration, la transpiration et les voies naturelles. Il suffirait de boire de l'eau pure pour calmer la soif. Mais pour satisfaire un goût souvent perverti, l'homme a fabriqué diverses boissons. On peut les ranger dans trois catégories: boissons *acides,* limonades, orangeades, eau de Seltz ou eau artificielle en siphons; boissons *alcooliques,* vin, cidre, bière, eau de vie; boissons *aromatiques,* thé café, maté, et autres. Nous reviendrons sur ces dernières dans le chapitre suivant.

Comme nous l'avons dit en parlant des fruits, l'eau renfermée dans les fruits en grande abondance est la plus pure et la plus rafraîchissante qu'il soit possible de découvrir dans toute la nature, distillée qu'elle est par des alambics d'une perfection inimitable.

Les jus de fruits rafraîchissent le sang et secondent puissamment les rognons dans leur tâche. Le jus de certains fruits, tels que les citrons, est un désinfectant et un germicide. L'acide renfermé dans plusieurs fruits et le sucre contenu dans d'autres, ajoutés à l'infinie variété de leurs saveurs, représentent la plus riche collection de boissons imaginable.

Malheureusement, depuis Noé, l'attrait des boissons fermentées a été si puissant, qu'elles ont longtemps pris la place des boissons naturelles. Cependant, depuis un certain nombre d'années, les progrès alarmants de l'alcoolisme et ses dangers

pour l'avenir de la race, ont donné lieu à une réaction puissante. La grande bataille pour la prohibition fait des progrès dans tous les pays. La question qui reste à résoudre est celle-ci : saura-t-on remplacer ce que l'on supprime par des boissons véritablement hygiéniques ?

Un bon nombre de limonades et de préparations à base de jus de fruits frelatés ou d'ingrédients chimiques et d'acide carbonique sont plutôt les ennemies de l'organisme qu'un heureux succédané aux boissons alcooliques. Il est donc bien à désirer que le mouvement anti-alcoolique soit secondé et accompagné d'une campagne dirigée par des savants et des hygiénistes qui n'encouragent que des boissons vraiment saines autant qu'agréables. Si cela n'a pas lieu, le mouvement anti-alcoolique pourrait bien avorter. Et l'on ne pourra pas en accuser la nature qui nous pourvoit en abondance de tout ce qui est nécessaire à cette partie importante de notre alimentation : les boissons.

Mais revenons-en à la nature et aux dangers de l'alcool.

Le jus de fruit à l'état naturel est salutaire au corps. Bouilli puis enfermé rapidement et hermétiquement dans des bocaux, il conserve sa douceur durant des années. Mais comme on sait, si on le laisse reposer à découvert dans un endroit chaud, la fermentation se produit.

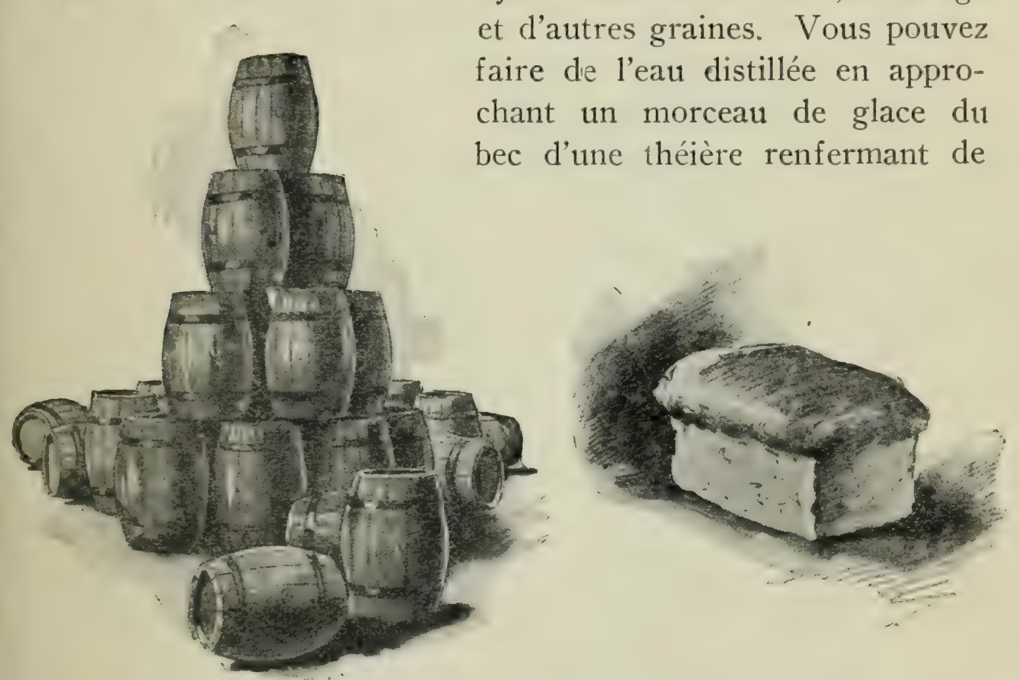
Suspendues dans l'air se trouvent des plantes invisibles appelées levures. Chaque fruit en porte à sa surface. Elles pénètrent à l'intérieur et si elles ne sont détruites par l'ébullition, elles grandissent en s'alimentant du sucre renfermé dans le fruit.

Toute cellule vivante qui croît rejette des déchets. La cellule-levure dégage au moins deux substances inutiles et dangereuses : l'une, c'est l'acide carbonique qui monte en petites bulles ou globules à la surface du liquide, pour s'échapper dans l'air. C'est ce gaz renfermé dans le levain qui fait lever la pâte. L'autre substance, c'est l'alcool. Comme l'alcool se forme au détriment de la levure, ce procédé ne s'arrête que lorsque celle-ci a disparu. C'est cette double opération accomplie par les cellules de la levure qui s'appelle "fermen-

tation". Toutes les boissons alcooliques sont des boissons fermentées et vice-versa.

Par la cuisson, on élimine l'alcool des boissons fermentées. Mais si les vapeurs qui s'échappent du liquide bouillant sont collectées et refroidies, elles forment l'eau de vie.

Par le même procédé, qu'on appelle "distillation", on peut faire de l'eau de vie avec les jus fermentés du maïs, de l'orge et d'autres graines. Vous pouvez faire de l'eau distillée en approchant un morceau de glace du bec d'une théière renfermant de



Un morceau de pain de cinq livres contient plus de nourriture que vingt-sept barils de bière.

l'eau bouillante. En se condensant contre la surface glacée, la vapeur qui dégouttera sera de l'eau distillée.

Chaque grain de froment, de seigle et d'orge renferme de l'amidon et du gluten. Ce sont les aliments que la nature met à la disposition de la jeune plante. Chaque petite cellule d'amidon est entourée de gluten. Par un procédé de la nature, une partie du gluten est changée en une substance appelée diastase, qui, à son tour, transforme l'amidon en sucre de rai-

sin. Le sucre de raisin est la nourriture de la radicelle. C'est là l'explication du fait que les racines du blé, du seigle et de l'orge en germe sont sucrées.

Un grain de céréale humide exposé à une température douce commence à germer. Le brasseur fait germer l'orge, et la laisse grossir pendant plusieurs jours. Ensuite, la laissant sécher, il la concasse et la fait tremper dans l'eau pour en obtenir le sucre et la diastase. Puis il fait fermenter le liquide en y ajoutant de la levure et du houblon. C'est ainsi qu'il obtient de la bière. Une pointe de couteau de farine renferme plus de véritable aliment que des gallons de bière. Une miche de pain de cinq livres contient plus de nutrition que vingt-sept barils de bière.



La farine que l'on peut mettre sur la pointe d'un couteau contient plus de vraie nourriture que plusieurs gallons de bière.

L'alcool, en définitive, n'est que le déchet des cellules de la levure. Poison pour les cellules, il ne se forme que par la fermentation, et ne se trouve jamais dans la nature. Les déchets d'un organisme quelconque, qui sont un poison pour cet organisme, sont aussi des poisons pour toutes les formes supérieures de la vie. L'alcool est donc un poison pour les plantes, les animaux et les hommes.

Quand la fermentation s'établit dans un fruit, le sucre, qui donne à ce fruit la plus grande partie de sa valeur nutritive, est absorbé par les cellules de levure, et laisse un poison derrière lui. Quand la fermentation se produit dans une graine, la partie nutritive de cette graine, qui eût pu alimenter l'homme ou l'animal, se transforme en un poison qui abrège sa vie. Il en résulte que chaque verre d'alcool représente la perte d'une certaine quantité de produits alimentaires: céréale, pomme de terre, châtaigne, betterave, mélasse, etc. Il faut une mesure de blé pour faire deux gallons d'eau-de-vie.

Le premier exemple des effets de l'alcool remonte à plus quatre mille ans: "Noé, qui était cultivateur, dit la Bible, commença à planter de la vigne. Ayant bu du vin, il s'enivra." Il est plus que probable que Noé ignorait que le jus de raisin devenu amer enivrât, et que l'on ne savait rien alors sur l'alcool et la fermentation.



Noé devint cultivateur.

L'alcool a été découvert il y a six cents ans par un sage Arabe qui lui donna le nom significatif de *alghole,* ce qui, en arabe, veut dire "mauvais esprit". L'Arabe avait découvert que ceux qui buvaient de l'alcool agissaient comme des démons.

A cette époque, on cherchait à découvrir un elixir de vie qui permît de rester perpétuellement jeune. Des alchimistes crurent l'avoir trouvé dans l'alcool, et lui donnèrent le nom de *aqua vitae,* ou "eau de vie". Mais des milliers de malheureux ont découvert qu'au contraire, c'est une eau de mort. Qu'on le trouve dans la bière, le vin, le cidre, le rhum, le cognac, ou toute autre boisson ou liqueur, l'alcool reste le même.

Quelques gouttes d'alcool pur placées sur la peau et recouvertes d'un verre de montre, y feront une ampoule.

Une once d'alcool pur dans l'estomac d'un chien à jeun causera une mort instantanée. La bière ralentit la digestion. Des boissons fermentées plus fortes peuvent l'arrêter complétement.

Certaines personnes prétendent que l'alcool est un aliment. Si les petites cellules ouvrières du corps pouvaient dire ce qu'elles savent de l'alcool, elles s'écrieraient en chœur: "Non, non, l'alcool n'est pas un aliment: il nous déroute, il nous trompe, il nous hébète, il nous empoisonne, il nous tue!"

Par les cellules ouvrières, la nourriture est transformée en matériaux reconstitutifs du corps. Mais il est impossible de changer l'alcool en cellules vivantes. Non seulement il résiste à tous les efforts faits pour neutraliser ses mauvais effets, mais il entrave l'action des sucs sur les aliments.

L'alcool qui circule dans le sang est de l'alcool. Il brûle l'eau indispensable au sang; il prive d'oxigène les globules rouges.

L'alcool paralyse les nerfs qui régissent les vaisseaux sanguins, et les fait ainsi grossir outre mesure. A la longue, les parois des vaisseaux sanguins sont tellement relâchées qu'elles conservent cette position. C'est alors que les veines du visage deviennent visibles, et que les pommettes et le nez se couvrent d'une rougeur suspecte.

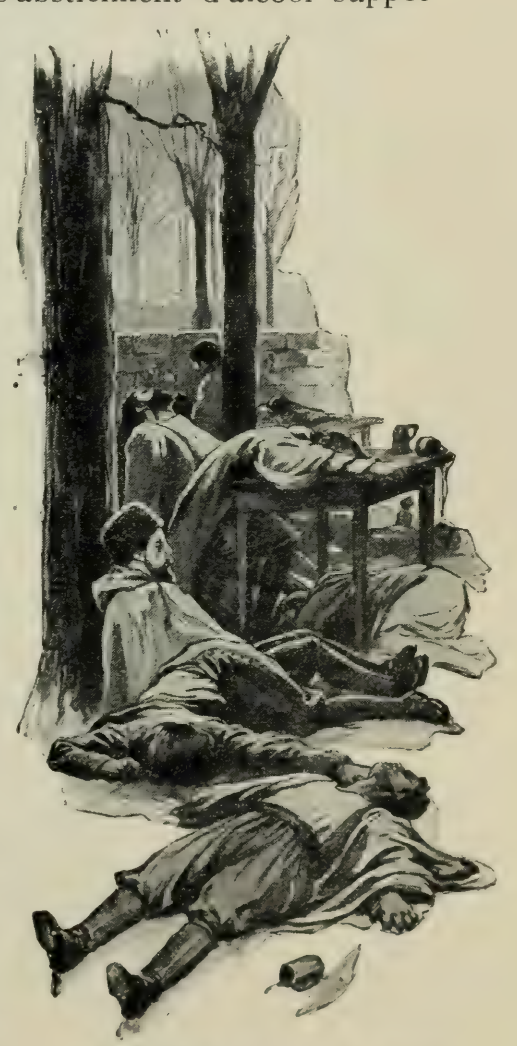
En entrant dans le corps, l'alcool produit une sensation de chaleur. Mais en réalité, le consommateur n'a pas chaud. Sa peau est réchauffée, il est vrai, mais c'est aux dépens de la chaleur intérieure si nécessaire aux organes. Ce ne sont pas les murs extérieurs d'une maison qui ont besoin d'être chauffés, mais les chambres de l'intérieur et les gens qui les habitent. Or l'alcool menace l'existence des cellules du corps en chassant à la surface une chaleur qui appartient aux organes vitaux. Il donne l'illusion de la chaleur, et fait ainsi négliger les précautions ordinaires contre le froid. Le fait est que l'homme qui a bu de l'alcool a plus besoin de se protéger du froid que celui qui n'y a pas touché.

En 1786, le prince Patunkin, premier ministre de Russie sous l'impératrice Catherine, invita les paysans à un grand dîner. On mangea à satiété, et l'eau de vie coula avec abondance. La nuit suivante ayant été très froide, on trouva au matin seize mille de ces convives qui avaient gelé à mort. L'eau de vie, au lieu de les protéger, les avait affaiblis. Les bûcherons qui passent tout l'hiver dans les forêts savent qu'ils souffrent davantage du froid quand ils prennent de l'alcool. Les explorateurs arctiques qui s'abstiennent d'alcool supportent mieux les froids intenses du pôle que ceux qui s'en permettent l'usage.

L'alcool ne protége pas mieux de la chaleur que du froid. Il augmente les désagréments de la saison chaude, et expose beaucoup plus son sujet aux insolations.

Le nerf qui régit le cœur est affaibli par l'alcool au point que les pulsations du cœur sont plus rapides. En même temps, il y a diminution de force dans les battements du cœur, et les parois de l'organe cardiaque se contractent plus difficilement.

Pris dans la plus minime quantité, l'alcool a un effet narcotique sur les cellules ouvrières, de sorte que leur rendement de travail est diminué. L'homme qui fait usage de bière ne peut soulever autant de pelletées de terre que l'abstinent. Le soldat qui boit ne marche pas si



Des milliers de buveurs avaient été gelés à mort.

bien et n'obéit pas aux ordres aussi vite que celui qui ne boit pas.

Redoutable ennemi de notre organisme, l'alcool empoisonne les cellules du cerveau tout comme l'opium, l'éther ou le chloroforme. Les facultés intellectuelles et morales qui se développent les dernières sont les premières à subir ses atteintes. La volonté s'affaiblit, le jugement se fausse, l'humeur devient querelleuse, la langue désordonnée.

L'alcool engourdit les cellules du cerveau tout en faisant accroire au buveur qu'il lui aide à réfléchir. Il y a du vrai dans cette prétention, mais une fois à jeun, l'écrivain a honte de ses hallucinations.

L'alcool donne l'illusion de la force, et il affaiblit; l'illusion de la richesse, et il appauvrit; du bonheur, et il rend malheureux; de la santé, et il rend malade; de la chaleur, et il refroidit; de l'activité, et il assoupit; de la vertu, et il rend vicieux.

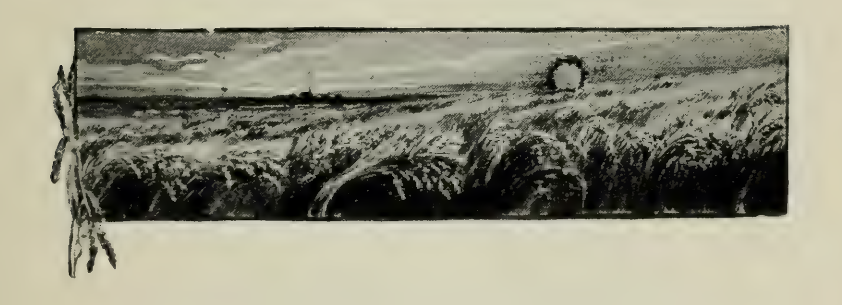
"Le vin est moqueur, les boissons fermentées, tumultueuses; quiconque s'y adonne n'est pas sage," disait Salomon. Cette boisson malheureuse qui devait faire le bonheur de l'humanité, mène au délirium tremens et au crime. Quand l'habitude de la boisson s'est fait un large chemin à travers le cerveau de sa victime, elle la tient dans une camisole de force.

Personne n'a jamais eu l'intention de devenir ivrogne. Mais rien n'est si facile pour les cellules ouvrières que de contracter une habitude. Elles prennent une bonne habitude aussi vite qu'une mauvaise. Elles prennent une mauvaise habitude aussi facilement qu'une bonne. Donnez-leur un verre de boisson, elles en prendront un second d'autant plus facilement. Refusez-leur le premier, il n'y en aura jamais un second.

Ecoutons encore pour terminer le conseil de Salomon:

Pour qui les ah? pour qui les hélas?
Pour qui les disputes? pour qui les murmures,
Pour qui les blessures sans raison?
Pour qui les yeux rouges? —

Pour ceux qui s'attardent auprès du vin,
Pour ceux qui vont boire du vin aromatisé.
Ne regarde pas le vin : comme il brille,
Comme il fait des perles dans la coupe,
Comme il coule aisément.
Il finit par mordre comme un serpent,
Et par piquer comme un basilic.





CHAPITRE XVI.

Thé, Café, Tabac et Opium.

Que faut-il penser, au point de vue physiologique, de nos boissons chaudes à la mode : le *thé* et le *café?*

Depuis un certain nombre d'années, de savants chimistes et physiologistes ont soumis le principe actif de ces plantes à une sévère analyse. Voici la découverte qu'ils ont faite : le thé attaque le système nerveux, en affaiblissant la cellule nerveuse. Chaque tasse de thé fort contient de un et un demi à trois grains (de 0 gr. 06 et 0 gr. 09 à 0 gramme 19) de théine (ou de caféine) et de onze à vingt pour cent de tannin. Or la caféine est un poison pour les cellules ouvrières, et le tannin entrave les tissus alimentaires dans le travail de la digestion.

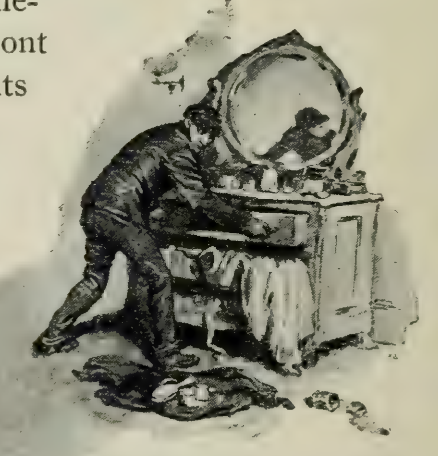
Le thé n'est pas un aliment ; il ne renferme aucunes propriétés nutritives. C'est un stimulant ; il exerce sur les cellules l'effet d'un coup de fouet.

Après qu'on a fait usage de thé durant quelques années, il est facile de constater que la santé est atteinte dans son énergie vitale. Les nerfs sont affaiblis ; on se sent atteint de nervosité ; les mains tremblent ; on a des maux de tête ; le cœur a des caprices, des palpitations ; on manque de sommeil.

L'habitude de boire du café donne lieu aux mêmes constatations : c'est le même larron qui, sous un autre nom, est entré dans l'économie, sauf que le café ne renferme pas autant de tannin que le thé. Il y a plus de caféine dans une

livre de thé que dans une livre de café; mais on boit le café plus fort que le thé, ce qui fait que les résultats sont à peu près les mêmes. Le café renferme un peu de graisse, mais elle est indigestible, de sorte que le café non plus ne peut jouer aucun rôle dans l'alimentation.

Le thé et le café ne sont pas seulement des voleurs d'énergie, ce sont aussi des menteurs. Introduits dans l'estomac, ils lui font accroire qu'il n'a plus besoin d'aliment; en enlevant le sentiment de la faim, ces boissons poussent le consommateur à se nourrir insuffisamment. Qui n'a pas entendu la phrase proverbiale du buveur de thé: "La faim me prend; prenons une tasse de thé." Ce lieu commun n'est pas une plaisanterie. Vous vous sentez effectivement plus fort après avoir pris une tasse de thé ou de café; mais c'est parce que vous avez été le jouet d'un habile cambrioleur qui vous fait croire qu'il vous a donné quelque chose quand il vous a volé ce que vous aviez. Le stimulant vous fait vivre sur votre force d'épargne. Si vous le laissez faire, il épuisera votre compte de banque.



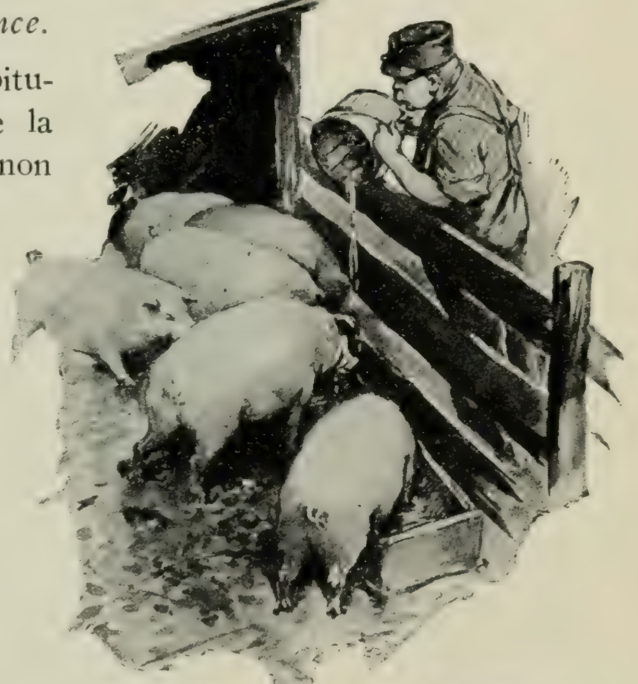
Quand vous buvez du thé, vous introduisez un voleur dans votre corps.

Mais comment remplacer des boissons chaudes devenues si populaires et considérées comme une partie indispensable de nos repas? Dans plusieurs pays, on a commencé depuis quelques années à livrer au commerce des produits destinés

à remplacer le café de Java et le thé de Chine. Ce sont des produits à base de céréales diverses, torréfiées et additionnées d'une certaine proportion de sucre ou de malts. Sans renfermer l'arôme spécial des thés et des cafés ordinaires, ces succédanés les remplacent fort bien au point de vue de l'élément liquide nécessaire au corps, tout en évitant les dangers renfermés dans les infusions à la mode.

Le Tabac devant la Science.

Quel est le dossier de l'habitude du tabac au tribunal de la science? Elle le condamne non pas seulement comme nenteur et comme voleur, mais comme meurtrier.



Les cochons burent l'eau de tabac et vingt-sept en moururent.

Le tabac, introduit en en France par P. Nicot, ne se jette pas sur les cellules ouvrières armé d'un poignard, et il ne les tue pas instantanément, mais il se glisse furtivement au milieu d'elles pour les empoisonner à petit feu. A sa première apparition dans le corps, cet intrus produit une telle commotion parmi les cellules qu'elles prennent mal et, pour se débarrasser de cet inconnu désagréable, elles font un eport héroïque au risque d'expulser tout le contenu de l'estomac. Les ouvrières du cerveau sont prises de vertige; celles des muscles se mettent à trembler; le mal tête se déclare; une sueur froide perle sur votre front; votre cœur bat précipitamment. Toutes les ouvrières du corps étant engourdies, le travail de la machine humaine est momentanément arrêté.

Mais si l'expérience est renouvelée, les cellules ouvrières finiront par se soumettre ; elles accepteront l'usurpateur et feront leur possible pour tolérer sa présence. Alors le fripon a gain de cause, et il peut détruire et saccager tout à son aise. En effet, votre corps devient le théatre d'un lent empoisonnement qui embrasse les cellules de l'estomac, des intestins, du foie, de la peau et même du cerveau. Petit à petit, mais d'autant plus sûrement, la digestion périclite ; le foie, le cœur, les poumons s'affaiblissent ; les pores de la peau s'encrassent ; la force de volonté, la rectitude de jugement et la pureté de conscience s'altèrent ; le caractère perd sa noblesse et son désintéressement.

L'habitude du tabac irrite la gorge, affaiblit les cordes vocales, et provoque fréquemment le cancer des lèvres et de la gorge.

Il y a des années, l'auteur de ces lignes habitait dans le voisinage d'un fermier qui cultivait le tabac. Un jour d'automne, après avoir fini sa récolte et lavé les feuilles de son tabac, le fermier versa l'eau dont il s'était servi dans l'auge où ses trente cochons engraissés venaient se désaltérer. Il en résulta que tous ses animaux, qu'il comptait vendre avec profit dans le courant de la semaine, tombèrent malades, et qu'il en mourut vingt-sept.

Fermez au tabac l'accès de votre demeure si vous désirez conserver un corps sain et un esprit lucide. Un jeune homme qui se met à fumer et à chiquer restera mal développé de taille, inférieur de thorax et de puissance musculaire, aura le cœur faible, et n'atteindra jamais la perfection physique à laquelle il avait le droit d'aspirer. Il aura le teint jaune et l'expression terne ; il perdra la mémoire, et sera plus attiré vers les plaisirs inférieurs que vers les nobles causes.

La cigarette tue, bon an mal an, des milliers de jeunes gens. Partout et toujours, le tabac est un destructeur impitoyable.

L'Opium.

Un autre ennemi mortel des cellules du corps humain, c'est l'opium. On obtient ce liquide d'un pavot cultivé en Asie.

L'opium renferme un poison appelé *morphine,* de Morphée, le dieu du sommeil. L'opium est classé dans les narcotiques, parce qu'il endort, assoupit, engourdit, hébète.

La morphine se prend quelques fois pour amortir la douleur; mais on ne devrait y avoir recours que quand la douleur n'est pas supportable sans cela, et alors même seulement sur prescription médicale.

La douleur est un avertisseur envoyé par les nerfs pour annoncer qu'il y a péril en la demeure, c'est-à-dire danger de mort pour les cellules. La morphine, en endormant les cellules, fait cesser leurs cris, mais elle n'écarte pas le danger, et n'apporte pas de remède. L'avertissement a cessé, mais ce qui n'a pas cessé, ce qui continue, c'est l'inflammation, la congestion, le mal quelconque qui faisait crier les cellules. L'opium est en définitive un de ces faux prophètes dont parle l'Ecriture sainte, et qui disent: "La paix, la paix, quand il n'y a pas de paix."

Des personnes qui ont reçu du soulagement en recourant à l'opium, continuent à en user après même que le mal a disparu. Elles continuent à droguer les cellules jusqu'à ce qu'elles deviennent les esclaves d'un maître cruel et despotique.

Un grand nombre de jeunes mères de famille ont recours à des sirops renfermant de l'opium pour tranquilliser leurs bébés et les empêcher de crier. Rien n'est plus dangereux pour les tendres organes de leurs nourrissons. Cette malheureuse pratique a fait périr des milliers de petits enfants et laisse des traces funestes sur des centaines de mille autres qui ne sont pas morts. On a vu un bébé tué par une seule goutte de laudanum, préparation à base d'opium.

De même que l'alcool et le tabac, l'opium affaiblit la volonté et altère le caractère: la personne qui s'y adonne devient soupçonneuse, rusée et peu véridique.

Ceux qui se font une juste idée des grâces et des trésors de l'organisme humain hésiteront, — une fois renseignés sur les effets délétères des poisons énumérés dans ce chapitre, — à les introduire dans leur économie et à se livrer sans défense

à la merci d'une bande de filous et de meurtriers, quelle que soit d'ailleurs la respectabilité dont ils jouissent dans la société.

Connaître son corps, c'est l'aimer et le protéger contre tout venant.





TROISIÈME PARTIE.

CHAPITRE XVII.

La Guérison divine.

101. S'il est une chose dont la profession médicale peut être fière à juste titre, ce sont les triomphes signalés de la médecine préventive durant le siècle dernier. Dans les pays civilisés, les causes de maladies ne sont plus considérées comme des manifestations surnaturelles de la colère du Tout-Puissant, déversant la vengeance sur les individus, les villes et les nations. Des épidémies, des maladies, et des morts qui, il y a deux cents ans, étaient attribuées à la sorcellerie, aux mauvais esprits et au "mauvais œil", et qu'il fallait conjurer par des incantations, des enchantements, des amulettes et des médailles bénies, sont actuellement considérées par les savants et même par le peuple comme étant simplement la conséquence de la violation de la loi naturelle.



On peut voir une blessure se guérir d'un jour à l'autre.

Un nombre considéra-

ble de morts qui sont attribuées à la Providence ne sont en réalité que le résultat de l'ignorance, de la négligence et de la malpropreté. Mais si les épidémies résultant de la saleté ne déciment plus comme autrefois les nations civilisées, on constate une augmentation alarmante de maladies résultant de la bonne chère, d'erreurs de régime, de manque d'exercice et de tension nerveuse. L'hygiéniste aujourd'hui, s'il peut se réjouir des victoires du passé, doit donc avoir l'œil ouvert sur les maux qui restent à combattre.

Jésus guérissait les lépreux.

La plupart des maladies qui affligent la race humaine à notre époque sont évitables. Et cependant, quoique certaines épidémies aiguës aient été enrayées et dépouillées de leur horreur, il n'en reste pas moins vrai que la pneumonie, la diphtérie, le cancer, la folie, qui sont des maladies chroniques, vont en augmentant.

Les erreurs de régime, la gloutonnerie, l'usage habituel des boissons alcooliques, du thé, du café et du tabac, les vêtements anti-hygiéniques, les excès sexuels, les exigences déraisonnables de la vie mondaine, la course folle aux honneurs et à la richesse, avec tous les maux qui l'accompagnent, voilà autant de sources prolifiques de maladies. Ces excès ont pour effet d'abaisser à tel point la résistance vitale, que le corps devient une proie facile à tous les maux. La cause réelle des maladies est en nous et non pas en dehors de nous.

Mais si les maladies proviennent des passions humaines, il n'est pas moins vrai que les guérisons viennent de Dieu.

Cette vérité, aussi évidente que l'autre, est moins généralement reconnue.

Il n'y a pas de vie dans l'univers, qu'elle soit végétale ou animale, qui ne remonte à une source unique : la puissance créatrice. Et comme il n'y a qu'une source de vie, il n'y a qu'une source de guérison : la puissance divine. C'est à cette puissance unique qu'il faut attribuer toutes les guérisons qui ont eu lieu sur la terre depuis la création du monde.



Ses amis le descendirent par le toit.

Dans sa vanité, l'homme attribue volontiers à des causes naturelles les phénomènes naturels qu'il comprend en totalité ou en partie, et ne laisse à la puissance divine que ceux qui lui demeurent mystérieux. On dirait que nous nous plaisons à limiter l'exercice de la puissance souveraine de Dieu.

On comprend mieux aujourd'hui que dans le passé le procédé de réparation qui s'accomplit dans les tissus de l'homme après une maladie ou un accident ; mais ce procédé est non moins l'œuvre de Dieu que telle guérison instantanée qui nous laisse stupéfaits. "Car, dit un apôtre, ses perfections invisibles, son éternelle puissance et sa divinité sont, depuis la création du monde, rendues visibles à l'intelligence par le moyen de ses œuvres."

Nous pouvons voir d'un jour à l'autre la marche de la guérison d'une blessure ; nous pouvons suivre d'une heure à l'autre les progrès d'un malade se relevant de la pneumonie. Nous lui donnons à manger et à boire, et nous lui administrons des traitements ; nous pouvons analyser le sang de ses artères et constater son amélioration ; en vertu de nos connaissances anatomiques et physiologiques, nous pouvons suivre en

imagination le travail de reconstitution qui s'opère dans les tissus du malade. Au moyen d'un microscope, on a maintes fois constaté ce travail sur une grenouille vivante. Mais au-delà du microscope, au-delà de l'imagination humaine, il est une mystérieuse puissance de vie. que nous ne voyons ni ne comprenons, mais qui opère la guérison et ramène la santé.

Cette parole de Dieu au peuple d'Israel: "Je suis Jéhovah qui te guérit," s'accomplit jour après jour, dans tous les êtres vivants. Si cette œuvre de guérison universelle et permanente s'arrêtait une seule heure, la vie disparaîtrait de dessus la terre.

Dieu "fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons, et descendre sa pluie sur les justes et sur les injustes." De même, il guérit les honnêtes gens comme les fripons, et il "donne à tous", bons et mauvais, "la vie, le mouvement et l'être."

Il y a plus: à l'être que Dieu guérit de ses infirmités physiques, il offre la guérison de l'âme, le pardon du péché, et cela d'autant plus volontiers que l'âme est supérieure au corps, et que la vie future est plus précieuse que la vie présente, qui n'en est que la préparation. On en a un bel exemple dans la guérison du paralytique par notre Seigneur. Incapables de le placer sous les yeux de Jésus, à cause de la foule qui entourait et remplissait la maison, ses amis le dévalèrent par un trou pratiqué dans le toit. Jésus récompensa leur foi en disant au malade:

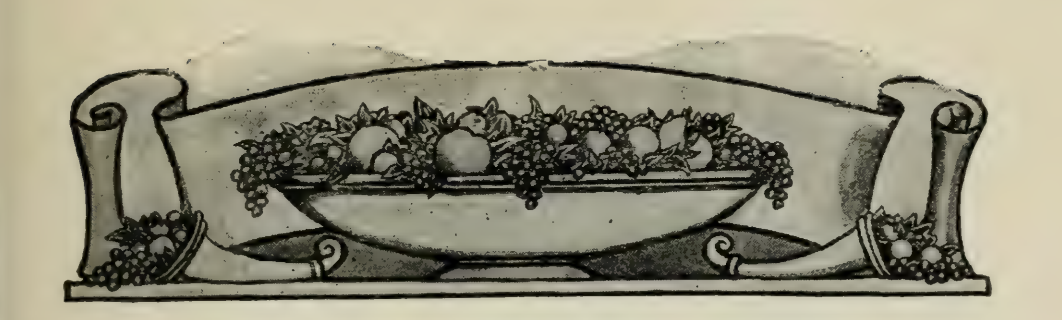
"Homme, tes péchés te sont remis." Alors les scribes et les pharisiens se mirent à raisonner et à dire: "Qui est celui-ci qui profère des plasphèmes? Qui peut remettre les péchés, si ce n'est Dieu seul?" Jésus, connaissant leurs pensées, prit la parole et leur dit: "Quelles pensées avez-vous en vos cœurs? Lequel est le plus facile de dire: Tes péchés te sont remis, ou de dire: Lève-toi et marche."

Pour leur prouver qu'il a la puissance de pardonner les péchés, Jésus exerce sur-le-champ sa puissance de guérison, et il rend la santé au paralytique: "Or afin que vous sachiez que le Fils de l'homme a sur la terre le pouvoir de remettre les

péchés: "Je te le commande, dit-il au paralytique, lève-toi, prends ta couchette, et va t'en dans ta maison." L'empressement que Dieu montre à guérir nos corps est donc simplement la mesure de sa bonne volonté à pardonner nos péchés.

Si l'homme est impuissant pour guérir la plus petite ecchymose, la plus simple blessure, il peut faire beaucoup, par contre, pour faciliter ou entraver le travail de la guérison. La guérison est favorisée par une nourriture convenable et saine, prise à intervalles réguliers et convenablement mastiquée; par une abondance d'air pur respiré à pleins poumons; par des exercices modérés qui fortifient les muscles et facilitent les éliminations; par de copieuses rasades de bonne eau; par une dose de sommeil et de repos bien équilibrée. Durant le sommeil, le cœur se repose partiellement et le corps emmagasine des provisions d'oxigène, ce qui fait que la guérison et la réparation des tissus avancent plus rapidement durant le sommeil qu'à l'état de veille.

Ce qui accélère beaucoup la guérison, c'est l'équilibre mental. La bonne humeur et la confiance en l'avenir font des merveilles en fait de guérison. Un esprit serein, calme et paisible diminue la tension des nerfs et des vaisseaux sanguins; en conséquence, le courant vivificateur accélère sa marche et coule sans effort, déchargeant partout la vie sur son passage. La bonté envers autrui, le désintéressement, la philanthropie fait, comme le dit un ancien prophète, "germer la guérison" (Esaie 58). Par contre, le doute et la mélancolie empoisonnent le sang, et affaiblissent le cœur. Si une frayeur soudaine et momentanée peut provoquer un frisson et rendre la peau visqueuse, quel ne doit pas être l'effet désastreux sur la santé d'un état permanent d'inquiétude et de mélancolie?



CHAPITRE XVIII.

Les Remèdes de la Nature.

102. *Le soleil.* — Le soleil est la plus grande source d'énergie qui soit au monde. C'est grâce à ses effets bienfaisants sur la terre qu'est rendue possible la vie des plantes, des animaux et des hommes. C'est lui qui est la cause des courants d'air, des vents, des nuages et de la pluie.

La lumière du soleil est un merveilleux facteur de santé et de guérison. Tandis qu'elle est mortelle aux éléments de maladie, elle est une source de santé à toutes les formes normales de la vie. Exposés directement à la lumière solaire, tous les germes infectieux sont détruits par elle en quelques heures. Même les germes du sputum (crachat) tuberculeux sont détruits en un jour ou deux par leur exposition en plein soleil.

L'énergie solaire qui se manifeste dans la vie des plantes est quelque chose de phénoménal. C'est elle qui, au printemps, réveille l'herbe et les semences endormies, et nous fait assister à une véritable résurrection de la vie. C'est elle qui attire du sein de la terre les semences de blé, d'avoine et de maïs, qui leur fait soulever la croûte terrestre et élever dans les airs leurs tiges verdoyantes. Si toutes les fissures minuscules représentées par la végétation qui sort de la terre étaient réunies en un seul point, nous assisterions à un formidable tremblement de terre. Et cependant le soleil accomplit cette œuvre dans le silence et le mystère.

La cristallisation de la lumière solaire, chose impossible à l'homme, s'accomplit néanmoins continuellement sous nos yeux dans le monde végétal. Cette lumière, unie au carbone, à l'hydrogène et à l'oxygène, s'accumule dans les plantes sous forme d'énergie potentielle, prête au service de l'homme.

Nous savons peu de chose de la lumière; mais l'analyse y a découvert la présence de rayons de chaleur, de rayons chimiques et de rayons lumineux. Ce sont les rayons de chaleur qui réchauffent la terre. Les rayons lumineux l'enveloppent de lumière, tandis que les rayons chimiques donnent à l'herbe sa teinte verte, et des couleurs variées et admirables aux fleurs et aux fruits. C'est le rayon chimique qui donne en été à la peau un teint basané. Ces rayons communiquent une énergie vitale au système nerveux de l'homme et des animaux, et sont absolument essentiels à la vie. Loin de la lumière du soleil, les plantes, maladives et pâles, sont dépourvues de couleur, parce que privées du chlorophile, qui y développe la matière verte. De même l'homme, privé des rayons solaires, est pâle, maladif et anémique, parce que son sang est dépourvu d'hémoglobine qui en est la matière colorante.

Depuis l'invention des rayons X et de la lumière Finsen, il a été constaté que la lumière du soleil est un puissant agent thérapeutique ou guérisseur. Les maladies de la peau et autres maladies malignes sont moins communes parmi les personnes qui passent une bonne partie de leur temps au grand air et exposées aux rayons du soleil. Si tout notre corps pouvait être exposé journellement aux rayons solaires, comme l'est notre visage, nous serions bien mieux portants et bien plus heureux. La lumière répand la santé, mais les ténèbres propagent la maladie.

Un bain de soleil par jour devrait faire partie de notre programme quotidien. Ce traitement est surtout nécessaire dans la tuberculose; la personne atteinte de cette affection devrait exposer la partie malade au soleil, qu'il s'agisse de tout le corps, de la poitrine ou d'un membre quelconque. Si ce traitement peut aider à guérir la maladie, il va de soi qu'il saurait la prévenir s'il était utilisé. Les gens qui passent

leur vie dans des lieux mal éclairés manquent de couleur, d'énergie, de vigueur et de bonne humeur. Chacun devrait passer plusieurs heures par jour en plein air.

L'effet des rayons solaires est de calmer les nerfs, de relâcher la tension des vaisseaux sanguins, de récupérer les énergies vitales épuisées. Ils chassent la mélancolie et ramènent le sommeil. C'est un véritable don de Dieu, qui ne coûte pas un sou. Aucun être humain ne peut être obligé de se priver du plus puissant restaurateur qui soit dans la nature. On devrait profiter de toutes les occasions possibles pour jouir chaque jour des bienfaits de la lumière du soleil. Asseyez-vous au soleil, couchez-vous au soleil, marchez sur le côté ensoleillé de la rue, évitez les parasols, et reconnaissez dans le soleil un ami et non un ennemi, un promoteur de santé et un destructeur de maladies.



Exposez-vous au soleil.

103. *L'air pur.* — L'air pur est inséparable de la lumière du soleil. L'air est purifié par le soleil, la pluie et le vent. Le soleil en détruit les germes ; la pluie le baigne et en précipite sur la terre les impuretés ; tandis que la brise le tient en mouvement, ce qui est absolument nécessaire pour le conserver pur et frais.

Toutes nos chambres, aussi bien que les chambres de malades, devraient être pourvues non seulement de lumière, mais d'une abondance d'air frais. L'air, aussi bien que le pain, est l'aliment de nos tissus et de notre sang.

104. *L'eau et son usage.* — L'eau est l'élément naturel le plus universel, le meilleur marché et le plus accessible. C'est le dissolvant le plus commun, soit dans le corps soit ailleurs. Il est indispensable à la vie des plantes et des animaux, et

constitue une forte proportion du poids et du volume de tous les animaux.

L'emploi de l'eau comme médecine est le plus antique remède connu à la science. Toutes les drogues de la pharmacie et toutes les méthodes thérapeutiques sont très modernes comparées à cet ancien médicament.

Si les partisans les plus enthousiastes de l'hydrothérapie ne vont pas jusqu'à prétendre que l'eau est la panacée de tous les maux qui affligent notre race, ceux qui ont fait une étude approfondie de ses effets et de ses réactions sur le corps humain, ont été obligés de reconnaître qu'elle est plus près qu'aucun autre de mériter l'honneur d'être appelée le remède souverain.

L'eau est l'élément distribué avec le plus de profusion dans la nature ; elle est presque partout d'un accès facile ; elle n'est pas coûteuse ; elle s'emploie avec succès à combattre un plus grand nombre de maladies que n'importe quel autre remède, et il est prouvé qu'aucune drogue ne peut produire une aussi grande variété d'effets physiologiques.

105. *Hydrothérapie.* — Ce mot signifie simplement l'emploi de l'eau dans le traitement des maladies. On a employé l'eau comme remède beaucoup plus en Allemagne et en Autriche que dans tout autre pays durant le siècle dernier.

Si une grande proportion des membres de la profession médicale, aussi bien que le peuple, est encore affectée d'hydrophobie (la peur de l'eau) c'est malheureusement attribuable aux empiriques et aux charlatans de l'hydrothérapie. Car il faut se souvenir qu'un agent aussi puissant que l'eau, s'il est manipulé imprudemment et maladroitement, peut aussi bien que la médecine causer un mal incalculable.

Il y a plusieurs raisons expliquant pourquoi l'hydrothérapie n'est pas employée, à l'heure qu'il est, plus largement par les médecins dans le traitement des maladies aiguës et chroniques. En premier lieu, on en fait à peine mention dans les écoles médicales ; elle n'est inscrite au programme des études que dans deux ou trois écoles de médecine. Il en résulte que, jusqu'à tout récemment, si un médecin voulait étudier l'hydro-

thérapie, il était obligé de l'étudier par lui-même et de faire ses propres expériences, ou bien d'aller passer une année à l'étranger. Il n'y a que quelques années qu'a été fondée l'école de médecine de Loma Linda, Californie, qui enseigne à fond les principes et la pratique de l'hydrothérapie.

Une autre raison, c'est que la pratique de l'hydrothérapie sur une grande échelle, soit en privé soit dans un établissement, exige des infirmiers expérimentés. Les résultats auxquels s'attend le médecin peuvent être entièrement frustrés par des traitements mal administrés.

Pour se servir de l'eau d'une manière scientifique, il est absolument nécessaire d'avoir une connaissance approfondie de l'anatomie et de la physiologie. Il est surtout important de connaître l'anatomie du système nerveux, du système circulatoire et de la peau. Les quinze à dix-sept pieds carrés de peau qui recouvrent le corps d'un adulte sont un organe d'une haute sensibilité, intimement relié au système nerveux central, dont les millions de fibres aboutissent aux cellules épithéliales. C'est principalement grâce à cette sensibilité que l'hydropathe réussit à produire des réactions physiologiques qui amènent la guérison.

Ce qu'est la harpe au harpiste, telle est la peau humaine à l'hydropathe. C'est une vaste surface réflexe sur laquelle sont représentés tous les organes, toutes les glandes et tous les muscles du corps. D'une façon générale, tout organe est en relations réflexes avec la peau qui le recouvre immédiatement. Mais plusieurs organes sont en outre en rapports réflexes avec des parties éloignées de la peau qui les recouvre. Par exemple, les paumes des mains sont en rapports réflexes avec la membrane muqueuse du nez et avec le cerveau; la plante des pieds est en relations réflexes avec la vessie et l'utérus; le tégument (la peau) qui recouvre le tiers inférieur du sternum, est en rapport avec les rognons. La connaissance de ces faits est très importante dans le traitement des maladies, car grâce à elle il est possible d'obtenir par les procédés hydrothérapiques des effets locaux ou généraux à volonté.

Un fait très connu, c'est qu'en se baignant le visage on

obtient un effet rafraîchissant sur le corps tout entier. Un autre fait bien connu chez les femmes, c'est que la menstruation peut être arrêtée soudainement par le froid des pieds.

Or si des applications locales d'eau froide peuvent produire des effets aussi extraordinaires, on peut obtenir des effets bien plus considérables par des applications plus générales ; et si ces applications sont répétées de jour en jour, on arrivera à produire dans le corps des transformations physiologiques très importantes. Ce principe s'applique à toutes les opérations hydrothérapiques, qu'elles soient locales ou générales.

Non seulement l'eau constitue le soixante-six pour cent du poids entier de notre corps, et entre dans la formation de tous nos tissus, mais elle constitue un moyen excessivement commode d'exciter les centres nerveux, et de communiquer la chaleur au corps. C'est sur ces faits qu'est basée l'action physiologique de l'eau.

106. Quand l'eau appliquée sur le corps a la chaleur de la peau, son effet est neutre, c'est-à-dire qu'il n'est ni stimulant ni déprimant. Si l'eau employée est d'une température plus élevée que celle de la peau, on dira qu'elle est chaude ou très chaude, et si elle est moins élevée, on dira qu'elle est tiède, fraîche, froide ou glacée. Les extrémités nerveuses ne perçoivent pas la différence entre les extrêmes du chaud et du froid, et par conséquent les effets en sont les mêmes. Chez les personnes non accoutumées aux applications chaudes ou froides, ainsi que dans certaines maladies, la peau devra s'habituer aux variations du chaud et du froid. Cela est surtout visible à l'extrême sensibilité de la peau dans l'ataxie locomotrice.

Les effets physiologiques que nous désirons obtenir d'un certain traitement dépendront donc du fait que l'eau sera chaude ou froide, du degré de chaud ou de froid, de la force du jet en cas de douche, et de la durée du traitement. La plus grande partie des effets physiologiques des traitements hydriatiques est due aux réactions produites, ainsi qu'à leur influence mécanique sur le sang et la lymphe.

107. Voici les principaux moyens hydrothérapiques utilisés

dans le traitement des maladies aiguës et chroniques : la douche ; la douche fine, froide ou chaude ; la douche chaude et froide, alternativement ; la percussion locale ou générale ; le bain de Brand ; le bain de Bouchard, ou le bain gradué ; le bain neutre ; le demi-bain ; le bain de siège ; le bain de jambe ; le bain de pied ; le bain de bras et de main ; le bain à l'éponge ; la friction, la friction au linge, la friction au drap mouillé, la douche au seau (affusion) ; les compresses chaudes ou froides ; les compresses alternantes ; les compresses évaporantes et non évaporantes ; la ceinture humide ; le maillot sec ; le maillot mouillé ; le maillot de tronc ; le maillot de poitrine ; le maillot de hanches ou pelvique ; le maillot de jambe ; le maillot au drap mouillé ; lavements, irrigations, affusions. Tous ces traitements, excepté le bain de Brand, le bain gradué et les douches, peuvent être administrés dans n'importe quelle demeure particulière.

Par l'emploi de l'un ou de l'autre de ces moyens, on peut obtenir les effets suivants : effet tonique, local ou général, sédatif, antispasmodique, nutritif, éliminatif, diurétique, expectorant, antipyrétique, antiphlogistique, hémostatique, emménagogique et analgésique.

108. Dans la description qui va suivre des différents usages de l'eau, nous ne nous arrêterons pas à décrire en détail les divers effets physiologiques de ces traitements, ni les diverses maladies auxquelles ils sont spécialement applicables. On y renverra par leurs numéros d'ordre dans la description des maladies.

109. *Cure d'eau.* — Quoique le besoin de boire de l'eau soit un de nos instincts naturels, il est de fait qu'on ne boit pas assez d'eau pure. Sir Lauder Brunton affirme que si l'on buvait une quantité suffisante d'eau, les maladies de la pierre seraient inconnues. Dans les grandes chaleurs et quand on transpire abondamment, on boit d'ordinaire assez d'eau ; mais il y a une quantité de personnes qui boivent très peu d'eau alors qu'elles devraient en boire abondamment, précisément parce qu'elles ont la peau inactive ainsi que les reins et les

rognons paresseux. Un peu de jus de fruit additionné à l'eau peut la rendre plus agréable.

Un adulte devrait boire de une et demie à trois pintes d'eau par jour de vingt-quatre heures. Il est préférable d'absorber cette quantité d'eau à petites doses d'un quart de verre à un verre, à intervalles rapprochés, que de se noyer l'estomac tout d'une fois, surtout droit avant, durant ou après les repas.

Il est dangereux de boire de l'eau glacée quand on est en sueur ou dans un état d'épuisement. A moins d'être affligé de catarrhe d'estomac, chacun devrait former l'habitude de boire un demi verre d'eau fraîche au lever, une demi-heure avant le repas, et au moment de se coucher. L'eau fraîche est aussi agréable à l'estomac qu'elle l'est au visage.

Dans les endroits où il est impossible d'obtenir de la glace ou dans les climats chauds, on peut rafraîchir l'eau (improprement appelée de table) de la manière suivante: Faites une solution acetate d'ammonium à deux onces par pinte, trempez-y des linges que vous appliquerez autour de votre bidon, de votre cruche ou de votre carafe d'eau à boire. La rapide évaporation des linges mouillés rafraîchira votre eau. Dans toutes les fièvres et les maladies aiguës, buvez de l'eau en abondance. Dans la fièvre typhoïde, par contre, l'eau très froide excite à un trop haut degré les évacuations intestinales. Dans le catarrhe d'estomac, un verre d'eau chaude bu avant les repas aura pour effet de nettoyer l'estomac de son mucus.

En cas de "brûlure d'estomac," ou de forte acidité du contenu de l'estomac à la suite d'un repas, deux ou trois verres d'eau chaude suffiront pour soulager la douleur gastrique.

Ne marchandez pas l'eau aux nourrissons et aux enfants. Deux ou trois cuillerées à thé d'eau tiède que vous donnerez au bébé deux ou trois fois par jour, alors même qu'il fait semblant de refuser, contribueront à lui former une excellente habitude. Les cris des bébés ont souvent pour cause la soif et non pas la faim. Quand un jeune enfant a des gaz sur l'estomac, vous pouvez le soulager immédiatement en lui donnant quelques cuillerées à thé d'eau assez chaude, et en le tenant debout ou la tête appuyée sur votre épaule.

De l'eau de pluie recueillie dans des ustensiles propres est la meilleure eau, si elle ne vient pas immédiatement après une période de sécheresse. De l'eau bien distillée et aérée est très pure et très saine. De l'eau tirée d'un puits profond alimenté par plusieurs sources est d'une pureté appréciable, et n'a pas besoin d'être bouillie. L'eau de toute autre provenance doit avoir bouilli pendant quinze minutes pour être potable. On la rafraîchira à l'air.

L'eau tirée de puits de peu de profondeur, de petits cours d'eau, ou de fossés d'irrigation, surtout dans les climats tropicaux, est une source abondante de fièvre typhoïde, de malaria, de fièvre jaune, de dysenterie et d'autres maladies.

Un verre d'eau fraîche pris par petites gorgées est un excellent tonique pour le cœur, dont les battements seront plus forts et plus lents. Par contre, d'abondantes rasades d'un liquide chaud quelconque ont pour effet de les accélérer. Pour provoquer un vomissement en vue de débarrasser l'estomac d'aliments non digérés, buvez rapidement de deux à quatre verres d'eau tiède, en mettant une cuillerée de sel dans chaque verre, ou, à la place du sel, de la moutarde moulue.

110. *La fomentation.* — La fomentation est l'un des procédés les plus simples, les plus communs et les plus énergiques du système hydrothérapique. Le meilleur tissu pour la fomentation c'est de la flanelle épaisse. Chaque famille devrait avoir sous la main une couverture de lit de flanelle, coupée en quatre, qui fera deux paires de linges à fomentations. A défaut d'une couverture de flanelle ou de laine, on peut utiliser des camisoles ou caleçons de laine. Une paire de linges à fomentations devrait avoir une verge de large et autant de long.

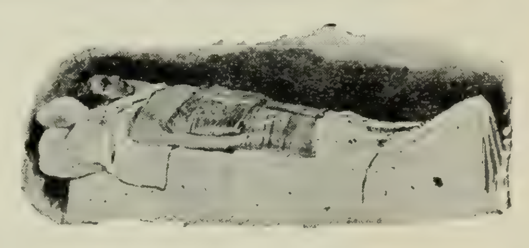


FIG. 24.
Fomentations; le linge mouillé plié et mis en place.

Versez de l'eau bouillante dans un seau ou une cuvette. Si votre compresse n'est pas carrée, pliez-la dans le sens de la longueur et trempez-la dans l'eau bouillante, en retenant dans

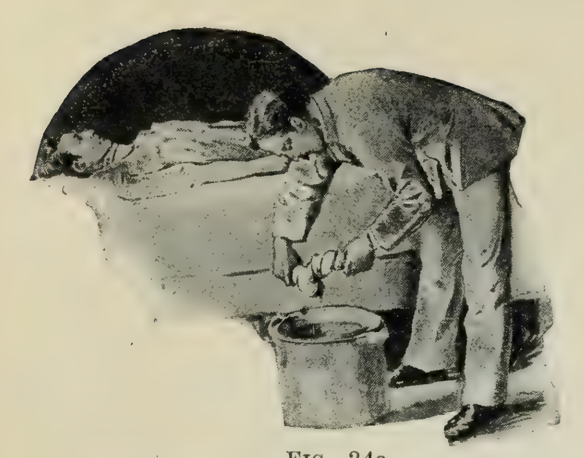


Fig. 24a.
Fomentations; comment tordre le second linge trempé dans l'eau bouillante sans se brûler les mains.

vos mains les deux extrémités, pour ne pas vous brûler. Tordez-en les deux bouts en sens inverse, puis sortez-la de l'eau et tordez encore, de façon à bien exprimer l'eau. Enveloppez-la rapidement dans la compresse sèche, et appliquez-le tout sur l'endroit malade. Pour la première fomentation, mettez deux doubles de flanelle sèche autour de la flanelle humide. Quand la peau sera réchauffée, une épaisseur de flanelle sèche suffira. Il faudra veiller à ne pas donner les compresses trop chaudes aux enfants, aux personnes âgées, ou aux personnes souffrant de paralysie, d'hydropisie ou sur une blessure.

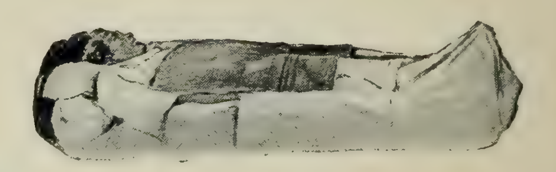


Fig. 25.
Fomentation à l'estomac et aux intestins; premier linge mis en place.

Pour des applications à l'épine dorsale, la compresse devrait être de six à huit pouces de large, et s'étendre sur toute la longueur du tronc. Sur la poitrine, l'estomac, le foie ou le ventre, elle sera plus large et plus courte, ce qui s'obtient facilement en la pliant à volonté. Ne détordez pas votre compresse avant d'être auprès du patient. Si elle est trop chaude, soulevez-la un instant ou passez la main dessous ; cela laisse entrer l'air et abaisse la température.

Pour obtenir un effet tonique, les fomentations devraient durer de dix à quinze minutes et être rechangées toutes les trois ou cinq minutes. Si elles ont pour but de soulager des douleurs, il faut les continuer plus longtemps, peut-être de trente à soixante minutes, à moins que le patient ne soit trop faible. Les applications sur les yeux ou sur le crâne ne doivent durer que de cinq à dix minutes. Quel qu'en soit le but,

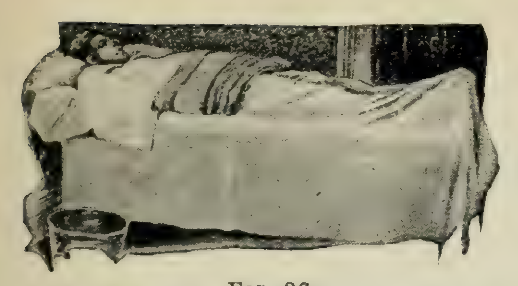


FIG. 26.
Fomentation; la flanelle mouillée est recouverte de la flanelle sèche.

notez que les fomentations doivent être très chaudes, ce qui nous dispensera de les appeler "fomentations chaudes."

Les fomentations soulageront presque tous les genres de douleurs, et on peut les appliquer en toute circonstance sans le moindre danger. Elles sont infiniment supérieures aux liniments et pommades de tous genres, et devraient remplacer définitivement le cataplasme, qui est malpropre et désagréable.

Les fomentations sur l'épine dorsale provoqueront une transpiration abondante si le malede est suffisamment couvert. Evitez ce résultat chez les personnes faibles ou quand il s'agit de chasser l'insomnie.

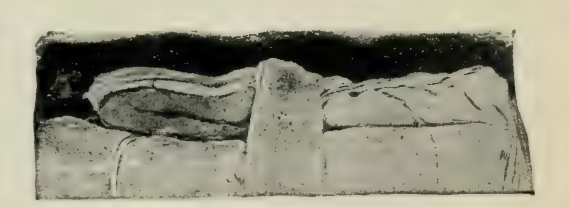


FIG. 27.
Manière d'appliquer la fomentation à l'épine dorsale.

Dans tous les cas, après des fomentations, rafraîchissez l'endroit traité pendant quelques secondes, puis frictionnez avec un linge sec.

111. *Bain de pieds et de jambes.* — Pour un bain de pieds ou de jambes chaud, on peut se servir de n'importe quel ustensile ou seau de bois, de fer-blanc, d'émail ou de tôle galvanisée. Pour le bain de pied, l'eau doit couvrir les chevilles et être à 110° de chaud pour commencer; on la maintient à cette température en y versant un peu d'eau bouillante de temps en temps. Les pieds sont très sensibles à la chaleur. Le bain durera de cinq à vingt minutes. Le bain de jambes chaud recouvrant une plus grande surface exige par conséquent un ustensile plus profond et davantage d'eau; il a aussi des effets plus prononcés que le bain de pied.

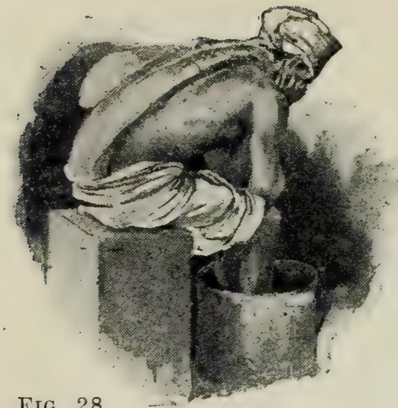


FIG. 28.
Fomentation à l'épine dorsale combinée avec bain de pied chaud.

Le bain de pieds et de jambes, se prolongeant de quinze à vingt minutes, est un moyen supérieur pour produire la transpiration. Pour obtenir ce résultat, entourez le patient de couvertures et faites-lui boire une limonade ou telle autre potion chaude. Mettez-le ensuite au lit, couvrez-le chaudement et laissez-le transpirer.

Le bain de pied chaud est excellent dans le cas de mal de tête causé par l'afflux du sang au cerveau, au commencement d'une fièvre, en cas d'inflammation des organes pelviens, pour combattre un frisson, pour produire la transpiration, ou pour les pieds froids, blessés ou fatigués.

En cas de mal de tête dans la fièvre typhoïde ou la pneumonie, le bain de pieds chaud ne doit durer que de trois à cinq minutes ; autrement il haussera la température.

Une ou deux cuillerées à soupe de graine de moutarde remuée dans le bain en rendra les effets plus énergiques encore. Si le patient a la fièvre ou s'il est faible, faites-le s'étendre sur une chaise longue ou sur un lit durant le bain de pieds ou de jambes.

112. *Le bain de siège.* — On se servira d'une baignoire ordinaire ; on peut en improviser une au moyen d'une seille à lessive soulevée d'un côté ; les demi-baignoires qui sont en vente sont excellentes.

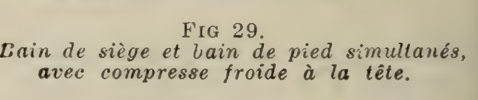


FIG 29.
Bain de siège et bain de pied simultanés, avec compresse froide à la tête.

Les deux formes les plus ordinaires et les plus utiles du bain de siège sont le bain froid à 50° jusqu'à 70° et le bain de siège chaud à 105° jusqu'à 115° La durée, dans les deux cas, est de cinq à quinze minutes.

En prenant un bain siège, les pieds doivent être placés

dans un plus petit ustensile contenant de l'eau tiède, sauf dans dans le cas du bain neutre (ou tiède), où cela n'est pas nécessaire. Dans le cas de bain de siège froid, les pieds doivent être dans de l'eau chaude. Ce bain est quelques fois nécessaire en cas d'hémorragie de l'utérus, du vagin ou des entrailles.

Dans les deux ou trois derniers mois de la grossesse, le bain de siège neutre, pendant quinze minutes, commencé à 95° puis graduellement abaissé à 85°, est un moyen efficace pour faciliter l'accouchement, soulager les douleurs pelviennes et provoquer le sommeil. Il faut le prendre avant de se coucher. Séchez bien le corps.

Le bain de siège chaud est un excellent moyen de soulager les douleurs pelviennes dues à l'inflammation de l'utérus, des ovaires, du vagin ou de la vessie ; ou encore les vives douleurs de la période menstruelle ou qui précèdent cette période, comme aussi pour provoquer les règles absentes. Dans ce dernier cas, il pourra être nécessaire de continuer le traitement plusieurs jours de suite, et même deux et trois fois par jour. Il sert aussi à soulager des douleurs dans les hanches.

Le bain de siège chaud devrait être suivi par un jet d'eau froide ; sinon, il faut laver la partie du corps traitée avec un linge trempé dans l'eau froide, puis sécher avec un linge. Le bain de siège froid à 50° jusqu'à 60° est quelques fois employé pour arrêter l'hémorragie utérine ou un flux menstruel trop abondant. Dans ce cas, les pieds doivent être dans de l'eau chaude ; la patiente doit être frictionnée pour empêcher un frisson, et ne rester dans le bain que dix à quinze minutes.



FIG. 30.
Bain de siège; le patient est protégé par une couverture.

113. *Le bain ordinaire.* — On le dit très chaud à 102° jusqu'à 110° ; chaud de 98° à 102° ; neutre de 98° à 92° ; frais de 90° à

80 °; froid à 60 °; gradué à 100° jusqu'à 85,° ce qu'on obtient en réduisant l'eau d'un degré toutes les trois ou cinq minutes, pendant que l'on frictionne le patient pour prévenir les frissons.

Le bain chaud ordinaire est utilisé surtout comme bain de propreté.

Le bain chaud à 102 ° jusqu'à 110° pendant dix minutes, puis à 100° pendant vingt minutes, est un excellent moyen d'enlever la fatigue et de soulager des muscles surmenés. Au début de la fièvre scarlatine ou de la rougeole, le bain chaud à 105°, pendant dix minutes, suffira pour faire sortir l'éruption. Dans le rhumatisme chronique, le bain chaud à 105 ° jusqu'à 110 °, pendant dix minutes, apporte un grand soulagement. Il faut le prendre au moment de se coucher. Ce bain soulage également les menstruations douloureuses, et contribue à en provoquer l'apparition.

Le bain chaud doit être évité par les personnes souffrant de maladie de cœur ou qui ont le cœur faible.

114. *Le bain neutre.* — Sa température est de 98 ° à 92 °. C'est l'un des traitements à l'eau les plus efficaces et les plus agréables. Il faut prendre ce bain dans un local modérément chauffé, et le faire durer de quinze minutes à une heure. Si on le prend une fois par jour, l'heure du coucher est la meilleure.

Le bain neutre relâche les vaisseaux sanguins de la peau, et tend à y attirer le trop-plein de sang du cerveau et de la moëlle épinière; il calme les extrémités nerveuses de la peau et augmente l'activité des rognons. Pour cette raison, c'est un excellent antidote de l'insomnie due à un état de nervosité. Il est spécialement indiqué dans l'épuisement nerveux, dans le tic nerveux, dans l'irritation de la peau qui caractérise le mal de Bright, dans le croup, et pour réduire la fièvre. Dans certaines formes de nervosité, comme quand on veut se déshabituer de l'usage de drogues ou de l'alcool, ce bain peut être pris avec fruit toutes les deux ou trois heures durant une période de quinze à trente minutes.

Après un bain neutre, le patient doit être séché aussi cal-

mement que possible et mis au lit Avoir soin de ne pas le refroidir.

115. *Le maillot.* — Pour ce traitement, il faut se munir de trois ou quatre couvertures de laine ou, à défaut, d'une couverture de laine et de deux couvertures ouatées. On le donnera sur un lit, une couchette ou un sofa. Comme le but du maillot sec est de produire la transpiration ou de réchauffer le patient, il est bon de le faire précéder, si possible, d'un bain chaud, ou d'un bain de pieds chaud et d'une potion chaude.

Etendez sur le lit trois couvertures de laine ou deux couvertures ouatées et sur celles-ci une couverture de laine, ayant soin qu'elles recouvrent l'oreiller. Le patient déshabillé s'étendra dessus, et vous l'envelopperez rapidement dans les couvertures en le bordant soigneusement aux pieds, aux épaules et autour du cou. La tête du patient doit seule être visible. Si l'on désire une action rapide, on l'entourera de bouteilles, de cruches ou de briques chaudes en veillant de ne pas le brûler. Ayez soin surtout qu'il ait les pieds chauds et bien enveloppés. Faites boire au patient de l'eau froide ou chaude à discrétion.

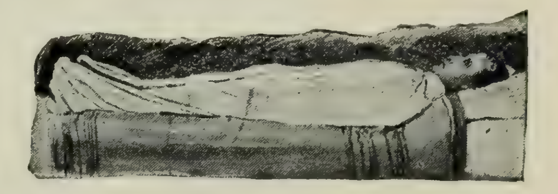


FIG. 31.
Le maillot ; le malade est partiellement enveloppé.

Le maillot sec doit durer entre une demi-heure et deux ou trois heures. Il devra durer entre deux et trois heures, si vous cherchez à le débarasser d'un rhume. Un court traitement ne lui fera que peu de bien.

On peut employer ce traitement avant un frisson de malaria ou au commencement d'une fièvre, surtout s'il y a indication de frissons. Mais il faudra l'abréger sensiblement si

la fièvre est haute.

Le maillot doit toujours être suivi d'une friction froide ou d'une friction au linge froid.

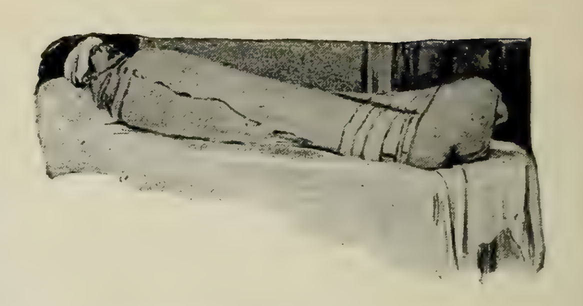


Fig. 32.
Le maillot simple et le maillot au drap mouillé complété.

116. *Le maillot de jambes.* — Prenez trois couvertures de laine dont vous placerez l'une dans toute sa longueur sur le lit ; l'autre, pliée en deux, allant des pieds aux hanches ; la troisième servira de compresse. Pliez-la à cet effet par le milieu, puis plusieurs fois encore, et trempez-la dans l'eau bouillante, en ayant soin de ne pas en mouiller les extrémités ; cela fait, tordez-la à deux, chacun à un bout, jusqu'à ce que l'eau en soit exprimée. Ne la détordez que lorsque vous serez auprès du malade, et alors vous l'étendez sur la moitié inférieure du lit, et vous y faites coucher rapidement le patient. Enveloppez maintenant la compresse mouillée autour de ses jambes et de ses pieds, séparément ; tirez l'autre couverture pliée, et entourez-en fermement les jambes. Ramenez enfin par-dessus le tout la troisième couverture. On peut renforcer ce traitement en plaçant trois poches de gomme à un quart pleines d'eau bouillante entre la première et la seconde couverture, une sous le patient et une aux pieds.



Fig. 33.
Manière de tordre une couverture trempée dans l'eau bouillante de façon à tenir les deux bouts secs.

Le maillot de jambes est fréquemment combiné avec la vessie de glace ou la compresse froide, appliquée localement, comme dans l'appendicite, sur le côté droit inférieur de l'abdomen ; et dans l'inflammation pelvique, sur les ovaires ou l'utérus. En cas d'inflammation intestinale, des compresses froides sont appliquées sur l'abdomen. S'il

s'agit d'un mal de tête, la compresse froide est appliquée à la nuque et au front.

Le maillot de jambes doit durer de dix à quinze minutes. Faites-le toujours suivre d'une friction froide.

Pour la fatigue, le mal de jambes, le rhumatisme, la sciatique, la pneumonie, la congestion pelvienne, et d'autres maladies, c'est un traitement très appréciable.

117. *Le maillot de hanches.* — Ce maillot va de la taille au milieu de la cuisse. La manière de l'appliquer est la même que dans le maillot de jambes : vous employez une couverture trempée dans l'eau bouillante pour le maillot chaud et un drap plié de même façon pour le maillot froid. Dans ce maillot, employez si possible les poches chaudes.

Le maillot de hanches doit être suivi de quelque traitement rafraîchissant. Evitez de refroidir le corps en le découvrant, ce qui annulerait les effets du traitement.

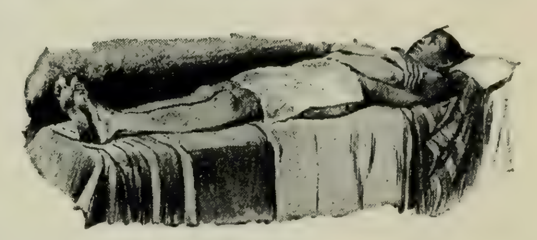


FIG. 34.
Le maillot de hanches chaud ; malade en place.

118. *Le maillot de thorax ou de poitrine* — couvre la partie supérieure du corps, des épaules à la taille. Il faut le donner froid, précédé de larges compresses chaudes à la poitrine ou au dos ou même aux deux endroits à la fois.

Employez un morceau de flanelle assez long pour faire deux fois le tour de la poitrine. Notre diagramme montre la manière de le couper. Les deux bandes supérieures (*a*) doivent avoir environ quatre pouces de large pour un adulte.

A A

B B

Prenez ensuite quatre épaisseurs de mousseline un peu moins longue et moins large que la flanelle, mais découpée de la même façon, et que vous étendrez sur la flanelle après l'avoir trempée dans de l'eau froide et soigneusement tordue. Le patient s'étend dessus. Vous ramenez rapidement les bandes (*b*) sur la poitrine en les passant sous les bras, tandis que les bandes (*a*) sont ramenées par-dessus les épaules de manière à envelopper le cou. Vous ramenez ensuite de la même manière les bandes de flanelle, en commençant par les bandes (*a*), qui passeront par-dessus les épaules. Tout le maillot devrait serrer le corps étroitement, et être épinglé soigneusement. Veillez surtout à ce que les bords serrent bien le corps et que les linges mouillés ne ressortent nulle part, surtout autour du cou et sous les aisselles.



FIG. 35.
Maillot de hanches chaud; couvertures partiellement en place.

Le maillot de poitrine peut être renouvelé toutes les deux heures ou durer toute la nuit. Combiné avec des compresses chaudes, c'est un excellent traitement dans la bronchite, la toux, l'irritation des bronches, la pneumonie, la pleurésie et la tuberculose. Pour la toux qui accompagne la bronchite, la pneumonie et la coqueluche chez les enfants, il est supérieur à tous les sirops connus.



FIG. 36.
Maillot de hanches froid.

Il ne faut jamais perdre de vue le fait que les résultats qu'on désire obtenir de ce traitement dépendent en grande partie du soin et de l'énergie avec lesquels il est appliqué. Une petite portion

du linge mouillée qui reste exposé à l'air peut en détruire les effets. La maillot de poitrine doit être précédé de compresses chaudes.

119. *Le bain d'éponge.* — Ce bain exige un seau ou une cuvette d'eau, une éponge, ou, mieux encore, une lavette et deux ou trois serviettes de toilette pour protéger le lit et essuyer le patient. Ce qui va le mieux pour essuyer le patient, ce sont de grandes serviettes de bain ou de toile. Vous commencez par éponger un bras, puis l'autre, et ensuite successivement la poitrine, l'abdomen, les jambes, et vous terminez par le dos, en ayant soin de ne découvrir que la partie du corps que vous épongez. La température de l'eau peut varier de 60° à 130°, selon les indications.

120. Pour un bain salin, ajoutez à votre eau une poignée de sel par deux pintes d'eau.

121. Pour un bain d'éponge alcoolisé, employez une partie d'alcool sur trois d'eau. Une tasse de ce médicament suffit si vous employez une petite éponge.

122. Pour une friction ou un bain de vinaigre ou d'hamamélis, mettez le médicament et l'eau en parties égales.

123. Pour une friction à la soude, mettez une cuillerée de table de bicarbonate de soude dans un litre d'eau chaude ou froide, à la convenance du patient.



FIG. 37.
Friction froide au dos, en employant les deux mains.

124. *La friction froide.* — Un seau ou une cuvette d'eau et un gant de laine ou de toile de lin de tissu grossier. Protégez le lit au moyen de toile cirée ou de linges. Trempez la main gantée dans l'eau, et de l'autre main prenez celle du patient. Exprimez l'eau du gant, et frictionnez rapidement le bras des doigts à l'épaule

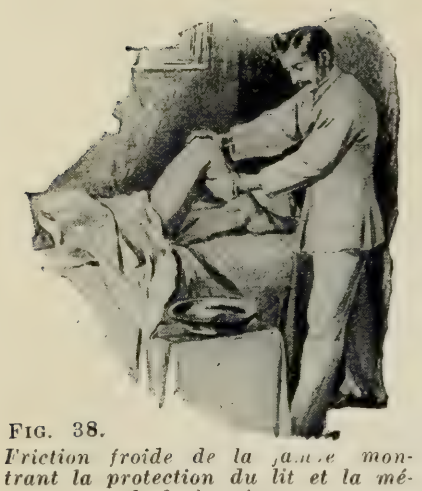


FIG. 38.
Friction froide de la jambe montrant la protection du lit et la méthode à suivre.

et vice-versa, après quoi vous le frictionnez à sec aussi rapidement que le permet la sensibilité du patient. Répétez l'opération deux ou trois fois. Séchez ensuite, en frictionnant avec un linge grossier. Répétez le traitement sur l'autre bras, puis passez à la poitrine, à l'abdomen, aux jambes et au dos. Tout le traitement ne doit pas durer plus de douze à quinze minutes. L'effet de ce traitement dépend surtout de la promptitude avec laquelle il est administré. Dans l'appendicite ou la fièvre typhoïde, évitez de frictionner l'abdomen.

La température de l'eau peut varier de 45 ° à 135 °. Si le patient est trop faible pour prendre le traitement tout entier d'une seule fois, ne frictionnez d'abord que les bras et la poitrine, après quoi vous prendrez le reste du corps. D'habitude la friction froide est plus efficace quand elle est précédée d'un traitement bref à l'eau chaude, tel que fomentations ou maillot.

Des fomentations suivies de frictions froides appliquées une, deux et trois fois par jour, suffiront pour produire chez bien des patients une véritable résurrection.

Les frictions de tous genres doivent être évitées dans les éruptions et dans toutes les maladies de la peau.

Pour les personnes faibles, âgées et non accoutumées à l'eau froide, il est bon de commencer à une température modérée, comme à 80°, rafraîchissant l'eau d'un degré par jour ou par deux jours, à mesure que la force réactive du patient augmente.

125. *Le maillot frais au drap mouillé.* — Comme dans le maillot sec, il faut des couvertures, un drap et un seau d'eau à 60 ° jusqu'à 75 °. Pliez le drap, trempez-le dans l'eau, tordez-le à deux, étendez-le sur les couvertures, et faites-y étendre le patient sur le dos, les bras élevés au-dessus de la tête. Ramenez un côté du drap par-dessus le corps et autour d'une de

ses jambes. Abaissez les bras, puis ramenez l'autre moitié du drap sur le corps, que vous bordez ferme depuis le cou jusqu'aux pieds. Puis vous envelopperez encore dans une ou deux couvertures, selon l'effet désiré. La sensation désagréable du début disparaîtra dans quelques secondes. Une courte application chaude avant le maillot permet au patient de le supporter plus facilement.

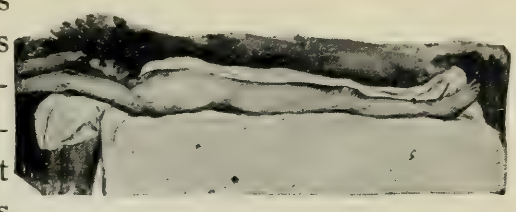


FIG. 39.
Maillot au drap mouillé, patient partiellement couvert.

Si l'on désire produire un effet tonique, le maillot doit durer de dix à quinze minutes. Si l'on désire un effet sédatif ou calmant, il pourra durer une demi-heure ou davantage, mais évitez de provoquer la transpiration, en enlevant quelques couvertures.

Pour provoquer la transpiration, couvrez bien le patient et continuez le maillot pendant une heure ou deux.

Pour réduire la fièvre, renouvelez le drap mouillé aussi vite qu'il se réchauffe, et évitez de trop couvrir le patient. Répétez l'opération deux ou trois fois. Si le patient a froid, frictionnez-lui doucement mais rapidement les jambes et les bras.

Avant de commencer le traitement, veillez à ce que les pieds soient chauds.

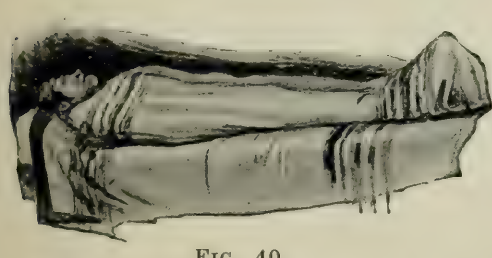


FIG. 40.
Maillot au drap mouillé, drap mis en place.

Dans la fièvre, pour rafraîchir le drap, au lieu de l'enlever du lit, vous pouvez l'arroser d'eau fraîche, puis vous recouvrez le patient.

Si vous donnez le maillot frais a un patient ayant la fièvre, faites-le rouler sur un côté du lit pendant que vous arrangerez les couvertures et le drap de l'autre côté. Il roulera ensuite ou on le soulèvera jusqu'au milieu du lit.

126. *Compresses.* — On entend par là une application chau-

de ou froide sur une partie quelconque du corps. On peut employer pour cela un linge de toilette; mais ce qui vaut mieux, c'est de la mousseline pliée en huit ou en dix. Comme pour la compresse de laine, la compresse de toile doit être plus large que l'organe sur lequel on l'applique. Pour préparer une compresse de toile chaude sans se brûler les mains, on peut la placer dans une large serviette que l'on plonge dans l'eau et que l'on tord ensuite avec la compresse qu'elle renferme.

La compresse de toile la plus efficace est celle que l'on plonge dans de l'eau amenée à 60° jusqu'à 70°. Comme une compresse de toile doit être renouvelée fréquemment, il faut se souvenir que si on emploie la même eau, la température s'abaissera d'une fois à l'autre.

Les compresses froides de 60° à 70° doivent être renouvelées aussitôt qu'elles se réchauffent. Dans la fièvre, il ne faudra que quelques minutes; dans les autres cas, cela prendra de dix à vingt minutes, selon l'épaisseur et l'humidité de la compresse, comme aussi selon la vitalité du patient.

La grande compresse froide est un moyen énergique d'abaisser la température, mais c'est à condition qu'elle couvre une large surface. Prenez un grand linge de toilette, d'un tissu mince, trempez-le dans une eau à 70°, tordez, puis étendez-le sur le tronc, en le renouvelant aussi souvent qu'il se réchauffe. En même temps, vous pouvez appliquer de grandes compresses sur chaque jambe.

Quand on applique des compresses froides durant plusieurs heures, comme dans la pneumonie, la laryngite aiguë (mal de gorge), l'amygdalite ou la diphtérie, il est prudent d'alterner toutes les heures ou toutes les deux heures avec une fomentation ou compresse chaude de cinq minutes.

Si des compresses froides continues ont pour effet de rendre la peau insensible ou bleuâtre, appliquez immédiatement une fomentation chaude de quelques minutes, ou frictionnez vivement la peau avec la main.

En cas de mal de gorge, si vous employez la compresse froide autour du cou durant la nuit, couvrez-la de une ou

deux épaisseurs de flanelle, en veillant à ce que cette dernière recouvre bien les bords de la compresse.

La flanelle qui recouvre une compresse froide doit être toujours plus large que la compresse elle-même.

Si vous mettez une compresse froide autour d'une jointure enflammée, couvrez-la d'une ou deux épaisseurs de flanelle ; et s'il faut davantage de chaleur, couvrez-la d'un morceau de toile de caoutchouc ou, à volonté, de toile ou de soie caoutchoutée, d'imperméable, de papier huilé ou de papier parafiné. C'est surtout nécessaire si le patient dort dans une chambre froide. Mettez la flanelle autour de l'enveloppe imperméable.

Les compresses froides appliquées sur l'abdomen dans la fièvre typhoïde ou dans des dérangements d'intestins aigus, seront recouvertes simplement d'un léger morceau de flanelle, et renouvelées toutes les deux heures avec des compresses chaudes durant cinq ou dix minutes. Pour arrêter les vomissements, placez sur l'estomac et en travers de la gorge des compresses froides plongées préalablement dans de l'eau glacée, si possible. Si les vomissements sont violents, couvrez la compresse placée sur l'estomac d'un bandage de flanelle bien serré.

127. *La compresse au Menthol.* — Demandez au pharmacien la prescription suivante : Cristaux de menthol, une once ; alcool, une demi-pinte. Prenez une portion de ce mélange, et ajoutez-y une quantité égale d'eau froide. Saturez de cette solution une compresse de mousseline, exprimez-en l'humidité, et appliquez-la sur la gorge en cas de rhume, à la poitrine en cas de douleurs et de toux, ou sur une jointure atteinte de rhumatisme. Couvrez chaque fois avec une flanelle. Protégez bien les bords de la compresse. Pour le mal de tête, vous pouvez appliquer la compresse sans la flanelle.

128. *La compresse abdominale.* — Prenez un morceau de toile ou deux épaisseurs de mousseline de huit à dix pouces de large et assez longs pour faire deux fois le tour du corps, ainsi qu'une flanelle de même longueur, mais de plusieurs pouces plus large ; le tout recouvert à volonté d'un morceau de toile caoutchoutée ou cirée.

Trempez la compresse dans une eau de 65° environ ; tordez bien, et appliquez immédiatement autour de la taille. Le bandage doit descendre jusqu'au bassin.

Portez-la du soir au matin. Si au bout de quelques jours elle cause de l'irritation, cessez de la mettre pendant quelques nuits.

Les bords de la compresse doivent être bien serrés et épinglés. Les femmes ayant les hanches larges et la taille mince, pourront empêcher la ceinture de glisser au moyen d'un lacet faisant le tour de la cuisse et s'épinglant à la compresse. Dans ce cas, épinglez les deux tours de la compresse à la fois.

Au cas où la compresse causerait des frissons et ne se réchaufferait pas promptement, mettez une flanelle de plus ou tordez la compresse plus à fond. On obtient un effet plus local et plus doux en plaçant une compresse froide de la même épaisseur et de la même largeur sur l'abdomen seulement, et en la couvrant, comme ci-devant, avec une flanelle. Pour l'abdomen, il faut deux épaisseurs de flanelle.

129. *Applications chaudes et froides.* — L'objet de ces traitements est de produire une stimulation puissante sur un endroit donné.

On peut procéder par des lavages à l'éponge alternativement chauds et froids, ou par des compresses chaudes et froides en alternant chaque minute ou chaque deux minutes.

Si c'est l'épine dorsale que vous traitez, appliquez les compresses pendant trois minutes, puis passez sur l'épine dorsale soit un morceau de glace enveloppé dans un linge soit un linge humide et froid. Répétez l'opération trois ou quatre fois par traitement.

Sur le pied, la jambe ou la main, on peut verser de l'eau chaude puis froide au moyen d'un ustensile quelconque.

Pour traiter ainsi le bas du dos, le patient pourra s'asseoir sur un tabouret dans une baignoire et se faire verser de l'eau chaude et de l'eau froide alternativement, que l'on essuyera chaque fois avec la main. De cette façon, le patient supportera le traitement bien plus chaud sans se brûler.

130. *La Friction au sel.* — Prenez du gros sel ordinaire. Mettez-en une livre ou davantage dans une cuvette et humectez-le d'eau. Le patient sera debout ou assis dans la baignoire, les pieds dans de l'eau chaude. Mouillez-lui la peau, puis, de vos deux mains, frictionnez-le du haut en bas avec le sel, en commençant par la poitrine et le dos. Au premier traitement, ne pas frotter trop rudement. Rincez le corps au moyen d'une douche ou par une affusion d'eau à 90° jusqu'à 80°, après quoi vous essuyerez le patient avec un drap sec jeté sur ses épaules. Ce traitement a de grandes propriétés toniques.

131. *Irrigation ou douches internes.* — Employez un irrigateur (ou bock) en fer blanc ou en caoutchauc, pouvant contenir de deux à quatre pintes d'eau, des tuyaux de gomme et des canules petites et grandes, en verre ou en caoutchouc. Vous obtiendrez tous ces objets dans n'importe quelle pharmacie. Vous pouvez improviser un irrigateur en faisant mettre un petit tuyau à la base d'un petit seau en fer-blanc.

132. L'irrigation vaginale est probablement la forme d'irrigation la plus commune. La patiente se couche sur son dos dans une baignoire ou s'assied dans une grande cuvette Prenez une canule de verre ou de caoutchouc de six pouces de long, que vous enfoncez en pressant toujours en bas, contre la partie inférieure du vagin. Suspendez l'irrigateur renfermant l'eau à la hauteur de un à trois pieds au-dessus des hanches.

Si l'irrigation a un but de propreté, l'eau ne doit pas être plus chaude que 100°.

Pour soulager les douleurs pelviennes, mettez quatre litres d'eau à 110° jusqu'à 115°. Dans la plupart des cas, on n'emploie pas assez d'eau.

Pour rétablir les menstrues, employez plusieurs pintes d'eau à 103°, et répétez l'opération deux ou trois fois par jour.

Pour arrêter une hémorragie, chauffez l'eau autant que la malade peut la supporter, puis portez-la à 120° et à 125°.

133. Si le but est de désinfecter ou de désodoriser, employez une solution à l'eau de 1/2000 ou 1/5000 de bichloride de mercure; ou, à volonté, deux cuillerées à thé d'une solution de permanganate de potasse par pinte d'eau chaude; ou encore une solution saturée d'acide borique.

Sauf durant la menstrue, on ne court aucun danger de prendre une irrigation froide à 60° jusqu'à 75°, qui donnera fréquemment le soulagement que l'on n'aura pas obtenu par l'irrigation chaude.

134. *Irrigation de l'oreille.* — On se servira d'une seringue ou d'une poire en caoutchouc que l'on obtiendra à la pharmacie. Tirez l'oreille en haut et en arrière pour redresser le canal de l'organe. L'eau sera de 105° jusqu'à 110°; si elle est trop chaude, elle causera des étourdissements ou même des évanouissements, à quoi il faudra veiller. S'il y a signe d'évanouissement, le patient abaissera immédiatement la tête.

Protégez les vêtements du patient en lui pressant un petit bassin contre la peau au-dessous de l'oreille, ou formez une rigole au moyen d'un morceau de toile cirée.

Il faut de grandes précautions pour donner une irrigation à l'oreille. Ce traitement est généralement administré par un médecin ou une garde-malade.

135. *Lavement ou clystère.* — On emploie ce traitement pour vider les intestins, pour soulager des irritations d'entrailles, ou pour abaisser la fièvre. Employez l'irrigateur ou bock mentionné plus haut, et des canules de verre de préférence; pour les enfants, prenez de petites canules. La meilleure position est la position couchée sur le dos ou sur le côté gauche. Si l'on désire obtenir un effet très prononcé, on fera prendre au patient la position genou-pectorale, c'est-à-dire à genoux et le corps penché vers le sol. On lui manipulera doucement les entrailles pour faire disparaître les douleurs accompagnant l'introduction subite de l'eau dans l'intestin. Le besoin d'aller à la selle devra être réprimé. Si l'irrigateur est placé très haut, la force du liquide causera des douléurs très vives. Deux pieds au-dessus des hanches suffiront.

Pour une constipation aiguë, ainsi que dans un commencement de fièvre, donnez un fort lavement à 100° jusqu'à 110°, et répétez si cela est nécessaire.

Pour la constipation chronique, ou lorsqu'il est nécessaire de prendre le lavement chaque jour pendant plusieurs jours, le lavement froid à 70° jusqu'à 80° est plus tonique.

Un lavement qui excite de vigoureux mouvements intestinaux et qui n'offre aucun danger, c'est le petit lavement à l'eau glacée.

Quand le patient est obligé de garder le lit, et si la fièvre n'est pas élevée, donnez le lavement à 90°.

Quand la fièvre est élevée, comme dans la pneumonie ou la fièvre typhoïde, le lavement à 70°, conservé quelques minutes, est excellent pour abaisser la température. On peut le répéter toutes les quatre heures. Dans la fièvre scarlatine, quand la température est élevée, le lavement devrait être de 80° à 90°. Ne pas donner de lavements froids à un jeune enfant.

En cas de diarrhée persistante, on donnera un lavement très chaud à 110° jusqu'à 115°. Dans la fièvre typhoïde, par contre, on donnera le lavement après la selle à 90° plusieurs fois par jour.

Pour l'hémorragie des intestins, comme dans les hémorrhoïdes sanglantes, donnez un lavement à l'eau glacée.

Un lavement bien chaud peut être donné en cas d'inflammation pelvique. Un lavement rectal très chaud, à 125° jusqu'à 130°, aura pour effet d'augmenter considérablement l'activité des rognons et d'aider l'élimination des poisons. Donnez-le très lentement. Employez un cathéter d'intestins de douze à quinze pouces. Ne jamais procéder que sur la recommandation du médecin.

Dans la dysenterie, vous donnerez le lavement chaud ou froid, selon la convenance du patient. D'habitude, c'est le lavement froid qui donne le plus de soulagement.

Lorsqu'il ne s'agit que d'une petite quantité d'eau, on pourra employer le lavement tous les jours sans aucun danger.

Pour un bébé, un lavement est beaucoup meilleur que des cathartiques (purgatifs). Employez de l'eau tiède.

Dans un cas de constipation très obstinée avec gaz dans les intestins, donnez un lavement d'une pinte d'eau tiède, d'une cuillerée à soupe de savon râpé et d'une demi-cuillerée à thé de thérébentine.

Pour les vers, donnez un lavement d'eau tiède additionnée de trois cuillerées à thé de sel par pinte. Ou encore, une once

de copeaux de quassia bouillis dans une pinte d'eau. Le lavement au sel donnera un soulagement immédiat.

136. *Lavement nutritif.* — D'abord, nettoyez soigneusement l'intestin au moyen d'un lavement tiède. Puis, le patient couché sur le côté gauche, les hanches élevées de quelques pouces, introduisez très soigneusement dans le rectum un cathéter bien huilé de dix à quinze pouces de long. Reliez ce dernier avec un entonnoir ou une tasse de fer-blanc pourvue à sa base d'un petit tuyau. D'une façon générale, on ne doit donner que de quatre à six onces de nourriture par fois. Procédez au lavement ordinaire avant chaque lavement nutritif.

Le lavement se composera de quatre onces de lait et de deux œufs frais bien battus, plus une pincée de sel. La noix maltée combinée avec l'œuf est nourrissante.

Un patient nourri entièrement par le rectum doit prendre un repas toutes les six heures. On a vu des patients nourris de cette manière pendant six semaines.

Quand un patient qui ne peut pas retenir l'eau dans l'estomac est dévoré par la soif, donnez-lui par le rectum une pinte d'eau tiède additionnée d'une cuillerée à thé de sel, en lui recommandant de retenir le liquide. Si le liquide est retenu, il s'absorbera et étanchera la soif.

137. *Le Bain de Vapeur.* — Ce bain peut être improvisé chez soi de la manière suivante. Prenez un bain de pieds chaud. Tout entouré de couvertures, asseyez-vous sur une chaise cannée, sous laquelle vous aurez placé une lanterne ou une lampe à alcool. Prenez une potion chaude : limonade chaude ou autre. Une abondante transpiration aura lieu, après quoi le patient se mettra au lit enveloppé de ses couvertures. Au bout d'une heure, il devra être épongé à l'eau tiède et frictionné à l'huile. Evitez les courants d'air.

C'est un bon traitement pour couper un rhume au début, pour le rhumatisme, le mal de Bright ou un commencement de fièvre.

138. *La poche en caoutchouc.* — La poche à eau chaude conserve sa chaleur très longtemps et peut être utilisée à la place de compresses chaudes, entourée d'un morceau de fla-

nelle humide. Pour le mal de dos, le mal de dents, les douleurs menstruelles et les douleurs d'abdomen, la poche à eau chaude en caoutchouc, en vente dans toutes les pharmacies, est indispensable, et devrait être dans chaque maison.

Beaucoup de personnes y mettent trop d'eau; un tiers d'eau bouillante suffit; faites-en sortir l'air et la vapeur en pressant les parois de la partie supérieure, puis vissez de façon à empêcher l'eau de couler. Si vous la placez aux pieds, enveloppez-la dans un morceau de flanelle. Prenez bien garde de ne pas brûler un patient qui est inconscient. L'eau ne devrait pas dépasser 120°.

139. *La vessie à glace.* — Se trouve à la pharmacie. Mettez dans un linge un morceau de glace que vous écrasez avec un marteau; remplissez-en la vessie; fermez-la hermétiquement, et enveloppez-la dans un morceau de mousseline ou dans une serviette. Il ne faut pas appliquer la vessie à glace trop longtemps à la fois. Au bout de quinze ou vingt minutes, enlevez-la durant quelques minutes, ou frictionnez la peau jusqu'à ce que la réaction se produise.

Rien n'est comparable à la vessie à glace administrée durant quinze minutes, de trois à six fois par jour, dans les cas de cœur accéléré, de fièvre, de maladie organique du cœur, de palpitations, de goître exophthalmique.

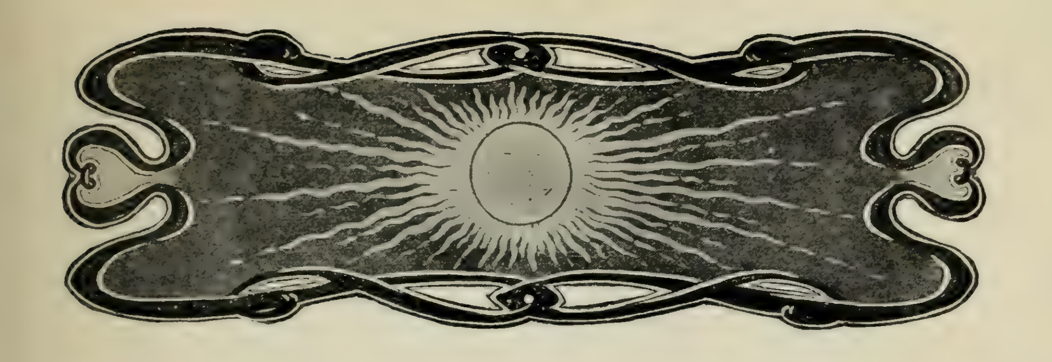
140. *Massage.* — Il est aujourd'hui généralement reconnu que les mouvements manuels et mécaniques sont indispensables dans le traitement des maladies chroniques. Il ne rentre pas dans les limites de ce livre de donner une description des différents massages. Le lecteur devra se procurer un ouvrage spécial consacré à ce sujet et en faire l'étude.

141. *L'exercice.* — Le travail ou exercice manuel, convenablement adapté aux besoins individuels, est un des moyens naturels de restauration et de conservation de la santé. Il fait partie de la physiologie des muscles. Le travail produit l'usure et la destruction des cellules musculaires, et en même temps la réparation de ces cellules en y stimulant l'afflux du sang, changement qui contribue à améliorer la condition des tissus. Le développement des muscles dépend de leur exer-

cice. Un muscle qui n'est pas employé devient flasque et dépérit; si cela continue, il sera impossible de le ramener à l'état normal. D'autre part, quand l'exercice est poussé jusqu'à l'épuisement, l'usure dépasse la réparation, et le muscle est menacé.

Les personnes qui mènent une vie sédentaire ou qui font un travail mental, ont surtout besoin d'exercice.

Le meilleur moment est celui qui suit les repas et le soir. Un peu d'exercice avant de se coucher chasse l'insomnie et rend le sommeil plus rafraîchissant.



CHAPITRE XIX.

Comment soigner les malades.

142. Il n'y a pas de plus haute vocation que celle qui consiste à assister ceux qui ne peuvent pas s'aider eux-mêmes. Savoir porter secours aux malades est un art que devraient convoiter toutes les personnes sympathiques, hommes ou femmes. Il est vrai que la femme, par sa nature, est mieux adaptée à soigner les malades que l'homme.

Le but de l'auteur n'est pas de mettre ici par écrit les instructions nécessaires pour former une garde-malade diplômée, mais simplement de donner quelques renseignements aux personnes qui désirent se rendre utiles, et qui ne sont pas à même de suivre un cours d'études régulier. L'expérience est, après tout, l'école la meilleure et la plus pratique, et on ne la trouve que dans la chambre du malade.

En union étroite avec Celui qui répandit le bien autour de Lui.

Si l'on veut réussir dans la vocation d'infirmière, il faut être forte, en bonne santé,

calme, aimable, sympathique, propre, tranquille, prête à apprendre, et par-dessus tout, en union étroite avec Celui qui répandait le bien autour de Lui.

Etudiez soigneusement les chapitres qui précèdent et ceux qui suivent, de manière à comprendre le fonctionnement normal du corps et la nature des différentes maladies. Il est nécessaire d'en repasser le contenu plusieurs fois avant qu'il soit bien fixé dans l'esprit. Observez attentivement, et votre fonds de connaissances ira en augmentant. Profitez de vos erreurs.

143 Chacun doit s'étudier à agir sans bruit; mais cela est surtout nécessaire à une infirmière. Que vos mouvements soient doux et rapides. Ne heurtez pas les chaises; ne fermez pas bruyamment les portes, et ne faites pas claquer les fenêtres. Portez des talons en caoutchouc, tant pour votre confort que pour celui des autres.

144. Etudiez les dispositions de vos patients, et sachez quand vous devez parler et quand vous devez vous taire. En général, les personnes très malades n'aiment pas qu'on leur parle, sauf pour leur demander ce dont elles ont besoin. Evitez surtout de leur parler de cas graves dont vous avez connaissance. Ceux qui s'approchent des malades doivent toujours être gais et optimistes et porteurs de bonnes nouvelles.

145. Le devoir de l'infirmière est de veiller à ce que la chambre du malade soit gaie, propre, en bon ordre, bien ventilée, et que la température n'en soit pas au-dessus de 70° F., ou de 60°, si le malade a la fièvre. Ne donnez pas un traitement froid dans une chambre froide.

146. La garde-malade devrait s'assurer que le lit soit fait, que les draps de lit soient frais et tenus unis, et que les couvertures soient bien aérées.

147. Pour faire un lit sans sortir le malade, roulez le patient sur un côté du lit, enroulez le drap sale près de lui, étendez un drap propre à sa place, puis remettez le malade au milieu du lit; cela fait, enlevez le drap sale, et étendez le drap frais. Il est parfois nécessaire de soulever le patient au lieu de le rouler. Il vaut mieux alors, pour l'infirmière et pour le malade, si ce dernier est un adulte, qu'il y ait deux personnes pour le faire.

148. L'infirmière devrait prendre soin de la toilette du malade, changeant sa robe de nuit, etc. et lui préparer les repas si c'est nécessaire, même le nourrir si le patient est faible ou invalide.

149. Les malades alités par la fièvre boivent plus facilement en se servant d'un tube de verre courbe. Cela leur épargne la nécessité de s'asseoir, de se faire soulever et d'autres inconvénients.

150. Les malades au lit, surtout en cas fièvre ou après un accouchement, devraient faire usage d'un bassin pour les selles. Pour protéger le lit placez un morceau de toile cirée, du drap caoutchouté, ou deux ou trois feuilles de papier de journal sous le malade. Sachez que les selles se font parfois difficilement dans cette position. En donnant un lavement il ne faut placer l'irrigateur que deux ou trois pieds au-dessus des hanches du malade pour que l'eau coule lentement. Enduisez la canule de vaseline, de savon ou d'huile. Après un lavement, nettoyez bien l'anus et ne permettez jamais que ces parties restent malpropres.

151. Pour les malades au lit il est parfois nécessaire d'employer un urinal pour recevoir les urines. Cela est très commode, et épargne la force du patient.

152. Une infirmière devrait avoir un ou plusieurs thermomètres médicaux exacts, et savoir comment les employer. Pour faire descendre le mercure, tenez avec les doigts le bout large du thermomètre; secouez vivement la main, comme en "claquant des doigts". Avant d'employer le thermomètre, n'oubliez pas de faire descendre le mercure. La température normale par la bouche est de 98.6° F.

153. Immédiatement après son emploi, le thermomètre doit être désinfecté. Employez de l'alcool, deux pour cent d'acide carbolique, ou une solution de deux pour cent de formaline. Avant d'employer le thermomètre rincez-le dans de l'eau froide bouillie, et rincez de nouveau après usage.

La température peut être prise dans la bouche en plaçant

le thermomètre sous le bout de la langue, et serrant les lèvres. Trois minutes est d'ordinaire assez longtemps. Ne prenez pas la température dans la bouche immédiatement après que le patient a eu de l'eau froide ou chaude dans la bouche, mais attendez quinze à vingt minutes.

La température peut être prise sous l'aisselle. Ayez soin d'essuyer préalablement avec une serviette, placez bien le thermomètre en dessous du bras, et maintenez le bras serré contre le corps et un peu en avant. Il faut l'y laisser cinq minutes.

La température peut être prise à l'aine, au rectum ou au vagin. Pour les enfants très jeunes, il vaut mieux la prendre au rectum, ainsi que chez les malades qui ont perdu connaissance ou qui ont le délire. Tenez le thermoomètre, et maintenez-le en place de trois à cinq minutes. Tenez compte du fait que la température rectale est à peu près d'un degré plus élevée que celle de la bouche, et n'oubliez pas de faire la déduction quand vous en prenez note.

Pour les malades tuberculeux, le meilleur moment pour prendre la température est à 8 heures du matin et à 8 heures du soir. Pour les malades atteints de fièvre, il faut prendre la température toutes les heures ou toutes les deux heures, à moins que la fièvre soit légère, et que le malade se sente bien.

En général, il n'est pas bon que l'infirmière dise au patient le degré de sa température ou l'état de son pouls.

154. En tâtant le pouls, pratiquez d'abord sur vous-même jusqu'à ce que vous soyez habitué à un pouls normal. Employez l'index, ou les deux doigts de la main droite, mettez-les près du bord du poignet qui se continue par le pouce. Employez toujours une montre et comptez une minute, ou comptez pendant vingt secondes et multipliez par trois. Quand le pouls est très rapide, comptez plus longtemps, ou répétez deux ou trois fois pour être certain. Chez les enfants qui ont la fièvre, le pouls est souvent difficile à compter. Dans un cas pareil, il peut être nécessaire d'écouter sur le cœur. Le pouls peut aussi pris à l'artère temporale, sur la tempe.

Le pouls normal, chez l'adulte, est de 70 par minute. Chez un enfant en-dessous d'un an, il marque à peu près cent et quinze. Jusqu'à six ans il est près de cent par minute. Chez

l'adulte, à une température de 100°, le pouls varie de 80 à 100; à une température de 102° F., il varie entre cent et cent dix; à la température de 104° F., il marque entre cent vingt et cent trente. En général, à l'origine de la tuberculose, le pouls est très rapide.

Pour compter les respirations, comptez les élévations de la poitrine par minute. La normale chez un adulte est à peu près à dix-huit. Chez un enfant en dessous d'un an, elle est environ quarante.

155. N'éveillez pas les malades pour prendre leur température, ou pour les nourrir, ou leur donner de la médecine, ou un traitement. Si le sommeil est dérangé par plus ou moins de délire, ne tenez pas compte de cette règle.

156. Ne laissez jamais un malade avoir froid aux pieds. Aucun malade, ni personne ne peut bien dormir ayant les pieds froids. Le meilleur moyen de les chauffer est de les placer dans de l'eau chaude, 105° F. à 110° F., pendant cinq à dix minutes, puis essuyez-les. S'il faut le faire dans le lit, employez un bassin. Après ceci, on peut les tenir chaud, en y plaçant un bouillote, entourée d'une flanelle.

Ne donnez jamais un traitement à froid au malade quand il a froid, est frileux, a les lèvres bleues, ou a la chair de poule. Donnez des fomentations sur l'épine dorsale, un bain de pieds chaud, ou une friction chaude.

157. Ne donnez jamais un traitement froid à un fièvreux qui transpire. Essuyez-le de temps en temps avec une serviette, et laissez continuer la transpiration. Si la transpiration a lieu de nuit dans la tuberculose, essuyez avec une serviette; donnez ensuite une friction froide, ou un frottage à chaud au vinaigre.

158. En donnant un traitement à l'eau employez un thermomètre à eau, pour être exact, et ne devinez pas la température. Un thermomètre ne coûte que quelques sous. Si vous n'avez pas de thermomètre, sachez que de l'eau chaude dans laquelle vous pouvez tenir le coude ne brûlera pas. Des tissus meurtris ont perdu leur sensibilité, et ainsi des applications chaudes peuvent brûler le patient sans qu'il le sache. N'oubliez jamais cela.

159. En traitant des cas contagieux, comme la fièvre typhoïde, la diphtérie, la tuberculose, la petite vérole, la pneumonie, la fièvre scarlatine, la fièvre jaune, etc., désinfectez toujours les mains après avoir été en contact avec le malade, et avant de manger. Lavez-les avec de l'eau savonneuse, puis employez une solution d'acide carbolique à deux pour cent, de la formaline à un pour cent, ou du bichlorure de mercure à 1/1000. Les deux dernières solutions rendront les mains dures et rugueuses. Ne vous touchez pas la figure avec les mains.

160. Dans la fièvre typhoïde, désinfectez les selles et les urines. Employez du chlorure de chaux dans la proportion de une livre pour seize pintes d'eau ; versez-en d'une chopine à une pinte après chaque selle; couvrez et laissez reposer pendant une heure. On peut employer du bichlorure de mercure à 1/1000 ou du formol. Le chlorure de chaux est le meilleur marché et le plus sûr. Brûlez les crachements des patients tuberculeux et de ceux atteints de pneumonie.

161. Soyez toujours aimable mais ferme, surtout en donnant des traitements nécessaires à un patient qui ne les aime pas.

Pour préparer le patient à être examiné, déshabillez-le sur le lit, couvrez-le d'une couverture jusqu'aux hanches, et mettez un drap ou une serviette sur la poitrine.

Pour un examen vaginal, relevez les genoux, et enroulez un drap autour des genoux.

162. Quand un malade est sous le traitement du docteur, c'est le devoir de l'infirmière de suivre les instructious qu'il a suggérées, et de ne pas donner d'autres traitements excepté avec son consentement. Quand un docteur a confiance en l'infirmière, il peut lui donner beaucoup de liberté dans les traitements à donner au patient. Dans un cas d'accident ou de maladie soudaine, la garde doit faire de son mieux jusqu'à l'arrivée du médecin.

163. Une infirmière ne devrait jamais critiquer le docteur qui traite le patient, même si elle ne croit pas bonne sa méthode de traitement. Une infirmière sage et adroite peut aider beaucoup un médecin surtout si elle connaît l'hydrothérapie.

164. Une infirmière devrait savoir comment employer une seringue hypodermique et comment passer un cathéter. Les deux instruments doivent être complètement désinfectés en les faisant bouillir. Faites bouillir l'aiguille hypodermique, assurez-vous qu'elle s'adapte étroitement, qu'elle est en bon état et n'est pas rouillée. Après que la seringue est chargée, tenez-la avec l'aiguille en haut, forcez le piston plongeur assez loin pour faire sortir tout l'air. Le meilleur endroit pour une injection est l'avant-bras, tout juste en dessous du coude vers l'extérieur, ou bien la cuisse. Désinfectez la peau avec du savon, de l'eau et de l'alcool, pincez la peau entre l'index et le pouce, et enfoncez-y hardiment l'aiguille; injectez vite, retirez rapidement, et maintenez le doigt sur l'ouverture du trou pendant quelques secondes.

Si le médecin vous demande de passer une sonde (ou cathéter) à un patient, lavez d'abord le cathéter, puis faites-le bouillir. Désinfectez-vous bien les mains; faites de même pour les parties génitales du patient. Si c'est nécessaire, employez de la gaze stérilisée. Ne touchez pas le cathéter avec les doigts, mais huilez-en l'extrémité d'un onguent stérilisé, et passez-le doucement et sans force. Pour les femmes, il vaut mieux employer un cathéter en verre.

165. Dans les traitements médicaux et chirurgicaux une infirmière doit toujours anticiper les besoins des malades, arranger l'oreiller et les couvertures, unir les draps, aider le malade à se mettre dans une nouvelle position, ou lui donner à boire. De beaucoup de façons on peut rendre le patient confortable. Toutes ces petites gentillesses, faites gaiement, laisseront une impression permanente. Une infirmière devrait pouvoir répondre aussi aux besoins de l'âme du patient. N'imposez jamais votre opinion au patient, et ne discutez jamais. C'est le devoir de l'infirmière de tenir note du pouls, de la température, de la respiration, de l'urine, des selles, de la nourriture, de la médecine, et de tous signes fâcheux.



CHAPITRE XX.

Grossesse et Accouchement.

Physiologie de la Grossesse.

L'époque la plus favorable à la conception, ce sont les premiers jours qui suivent la menstruation. C'est pendant la période de une à deux semaines qui commence dix jours après la fin de la menstruation, que la conception a le moins de chance d'avoir lieu. Mais il est admis actuellement que l'ovulation peut se produire à n'importe quel moment entre deux menstruations.

La femme qui a conçu entre dans une phase toute nouvelle. Chaque organe de son corps, chaque tissu, chaque cellule a reçu l'avertissement, et se prépare à nourrir et à protéger la nouvelle cellule vitale qui lentement deviendra un être humain.

Grâce à la stimulation intense acquise par toutes les fonctions de leur corps, la majorité des femmes jouit durant la grossesse d'une santé excellente. Toute les forces latentes du corps semblent être mises à réquisition.

Les changements les plus considérables se produisent dans l'utérus. Son poids s'augmente de vingt fois et son volume de plus de cinq cent fois. Les seins se gonflent et deviennent plus fermes et plus sensibles. Les quelques troubles digestifs qui apparaissent seront bientôt remplacés par un appétit vorace.

Le sang est plus abondant et circule plus librement; le cœur augmente en force et en volume; la sensibilité est plus grande et le caractère subit parfois des altérations; on signale aussi des goûts pervertis, de la mélancolie. L'urine est plus abondante et plus fréquente; l'embonpoint ne tarde pas à se déclarer.

La grossesse devrait être l'époque la plus heureuse de la vie de la femme.

Signes de Grossesse.

1. *Arrêt de la menstruation.* — Ce signe est important. Un faible écoulement peut reparaître encore une ou deux fois.

2. *Nausées et vomissements.* — Ces signes font leur apparition environ six semaines après le commencement de la conception. Ils souffrent peu d'exceptions, et se manifestent d'ordinaire le matin.

3. Changements dans la forme et les dimensions de l'abdomen.

4. Une circulation plus abondante de sang dans les seins et les organes génitaux.

5. *Urination fréquente.* Elle paraît quelques fois de bonne heure.

6. Mouvements de l'enfant après le quatrième mois.

7. Taches pigmentaires à la figure.

8. Grossissement des seins accompagné de douleurs névralgiques. L'auréole qui entoure le mamelon s'élargit et sa couleur tourne au brun foncé.

9. Une forte ligne pigmentaire montant du pubis au nombril.

10. Divers changements dans la position de l'utérus, qui s'étend dans la direction du nombril et va jusqu'à le dépasser.

11. *Battements de coeur.* — On peut entendre les battements du cœur du fœtus à partir du cinquième mois. Ils sont à raison de cent vingt à cent soixante par minute.

Un état de fausse grossesse se produit quelques fois chez des femmes hystériques qui désirent vivement avoir des enfants. On y remarque presque tous les signes de la grossesse, y compris l'agrandissement de l'abdomen et des seins.

Table servant à Calculer la Durée de la Grossesse et l'époque probable de l'Accouchement.

L'accouchement normal a lieu environ deux cent quatre-vingt jours après le commencement de la dernière période menstruelle. Cette date ayant été déterminée, il suffit, pour trouver la date probable de l'accouchement, de prendre le chiffre correspondant à cette date dans la colonne de droite. Par exemple, si la conception a lieu le premier janvier, l'accouchement aura lieu le 8 octobre; si c'est le 10 mai, ce sera le quatorze février. Quand un mois donné se termine avant la fin de la colonne, le nom du nouveau mois est placé au bas de celle-ci.

Janv.	Octob.	Févri.	Novem.	Mars	Décem.	Avril	Janv.	Mai	Févri.	Juin	Mars
1	8	1	8	1	6	1	6	1	5	1	8
2	9	2	9	2	7	2	7	2	6	2	9
3	10	3	10	3	8	3	8	3	7	3	10
4	11	4	11	4	9	4	9	4	8	4	11
5	12	5	12	5	10	5	10	5	9	5	12
6	13	6	13	6	11	6	11	6	10	6	13
7	14	7	14	7	12	7	12	7	11	7	14
8	15	8	15	8	13	8	13	8	12	8	15
9	16	9	16	9	14	9	14	9	13	9	16
10	17	10	17	10	15	10	15	10	14	10	17
11	18	11	18	11	16	11	16	11	15	11	18
12	19	12	19	12	17	12	17	12	16	12	19
13	20	13	20	13	18	13	18	13	17	13	20
14	21	14	21	14	19	14	19	14	18	14	21
15	22	15	22	15	20	15	20	15	19	15	22
16	23	16	23	16	21	16	21	16	20	16	23
17	24	17	24	17	22	17	22	17	21	17	24
18	25	18	25	18	23	18	23	18	22	18	25
19	26	19	26	19	24	19	24	19	23	19	26
20	27	20	27	20	25	20	25	20	24	20	27
21	28	21	28	21	26	21	26	21	25	21	28
22	29	22	29	22	27	22	27	22	26	22	29
23	30	23	30	23	28	23	28	23	27	23	30
24	31	24	1	24	29	24	29	24	28	24	31
25	1	25	2	25	30	25	30	25	1	25	1
26	2	26	3	26	31	26	31	26	2	26	2
27	3	27	4	27	1	27	1	27	3	27	3
28	4	28	5	28	2	28	2	28	4	28	4
29	5			29	3	29	3	29	5	29	5
30	6			30	4	30	4	30	6	30	6
31	7			31	5			31	7		
	Novem.		Décem.		Janv.		Févri		Mars		Avril

Juil.	Avril	Août	Mai	Sept.	Juin	Octob.	Juil.	Novem.	Août	Décem.	Sept.
1	7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	7
2	8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	8
3	9	3	10	3	10	3	10	3	10	3	9
4	10	4	11	4	11	4	11	4	11	4	10
5	11	5	12	5	12	5	12	5	12	5	11
6	12	6	13	6	13	6	13	6	13	6	12
7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7	13
8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8	14
9	15	9	16	9	16	9	16	9	16	9	15
10	16	10	17	10	17	10	17	10	17	10	16
11	17	11	18	11	18	11	18	11	18	11	17
12	18	12	19	12	19	12	19	12	19	12	18
13	19	13	20	13	20	13	20	13	20	13	19
14	20	14	21	14	21	14	21	14	21	14	20
15	21	15	22	15	22	15	22	15	22	15	21
16	22	16	23	16	23	16	23	16	23	16	22
17	23	17	24	17	24	17	24	17	24	17	23
18	24	18	25	18	25	18	25	18	25	18	24
19	25	19	26	19	26	19	26	19	26	19	25
20	26	20	27	20	27	20	27	20	27	20	26
21	27	21	28	21	28	21	28	21	28	21	27
22	28	22	29	22	29	22	29	22	29	22	28
23	29	23	30	23	30	23	30	23	30	23	29
24	30	24	31	24	1	24	31	24	31	24	30
25	1	25	1	25	2	25	1	25	1	25	1
26	2	26	2	26	3	26	2	26	2	26	2
27	3	27	3	27	4	27	3	27	3	27	3
28	4	28	4	28	5	28	4	28	4	28	4
29	5	29	5	29	6	29	5	29	5	29	5
30	6	30	6	30	7	30	6	30	6	30	6
31	7	31	7			31	7			31	7
	Mai		Juin		Juil.		Août		Sept.		Octob.

Une tumeur de l'utérus peut produire chez quelques-unes des signes de la grossesse. D'autre part, l'auteur a vu confondre une grossesse avec une tumeur, erreur qui donna lieu à une fausse opération. Il peut donc arriver, même à un expert, de se tromper s'il est superficiel dans son auscultation.

Durée de la Grossesse.

La durée moyenne est de deux cent quatre-vingt jours. On en a vu qui ont duré trois cent et dix jours.

Hygiène de la Grossesse.

1. *Etat Mental.* — La femme qui abrite en son sein une vie nouvelle doit se souvenir que sa manière de vivre et son état mental durant cette période, influent profondément sur le caractère de sa progéniture. Elle doit donc veiller à être heureuse, gaie, contente ; elle doit éviter avec soin toute excitation, tout chagrin, tout souci, toute irritation. Pour cela, elle s'efforcera de maîtriser ses sentiments au lieu de s'y abandonner.

2. *Récréation.* — La plupart des femmes n'a pas de peine à se laisser absorber toute la journée par les soins du ménage. Et cependant, chaque femme enceinte devrait avoir pour règle de faire chaque jour une promenade au grand air. La marche est le meilleur des exercices. C'est un préjugé regrettable qui oblige une femme enceinte à s'enfermer entre quatre murs, et à ne sortir qu'à la nuit tombante, comme si elle était un malfaiteur, ou comme si elle avait honte d'un état qui est le plus haut privilège de la femme mariée, et par conséquent digne de respect et d'honneur.

Egalement erronnée, et propre à être reléguée parmi les superstitions, est l'opinion que la femme enceinte doit éviter toute étude, tout effort mental.

3. *Costume.* — On évitera rigoureusement le corset, toute constriction de la taille, tout jupon lourd suspendu aux hanches. Le vêtement sera confortable, ample et également distribué. Les jambes doivent être soigneusement protégées contre le froid. Les combinaisons sont ce qu'il y a de mieux.

4. *Nourriture.* — La nourriture sera saine, nutritive, peu épicée. Pour les raisons données dans un autre chapitre, on évitera le thé et le café ainsi que les préparations à base de vinaigre et d'épices. Elles seront avantageusement remplacées par des jus de raisins naturels, des mûres ou d'autres fruits. L'essentiel sera de boire de l'eau en abondance. L'usage excessif de nourriture animale durant la grossesse contribue à donner à un enfant de gros os et une grosse tête, ce qui rend l'accouchement plus pénible.

5. *Le Bain.* — Si la patiente y est accoutumée, elle pourra sans inconvénient prendre chaque matin son bain frais à l'éponge, une douche, ou le plongeon dans la baignoire, — immédiatement suivi d'une friction vigoureuse au linge rude — du moins pendant les quatre ou cinq premiers mois. Si l'on n'est pas habitué à l'eau fraîche, il faut éviter les applications d'eau froide sur l'abdomen. Un bain chaud par semaine est de rigueur.

L'accouchement sera considérablement facilité par les simples traitements que nous allons indiquer, et que la patiente suivra durant les deux derniers mois de la grossesse. *Bain de siège.* — Commencez le bain à 96° Fahrenheit et abaissez peu à peu la température jusqu'à 88° F.; le traitement durera quinze minutes, après quoi on essuyera la peau jusqu'à ce qu'elle soit complètement sèche. On pourra prendre ce bain chaque jour ou trois fois la semaine. *Bain neutre,* — de 98° ramené à 94°. On pourra le prendre chaque soir ou en cas d'insomnie, de nervosité, ou de douleurs diverses. Durée: trente minutes. Nous en promettons d'excellents résultats.

La douche à 100° pourra être prise de temps à autre mais comme bain de propreté seulement. Evitez les douches très chaudes ou très froides, les bains de pieds très chauds ou très froids, ou toute application chaude prolongée sur l'abdomen. Des douleurs dans le dos ou dans l'abdomen disparaîtront par des compresses très chaudes, mais ne durant que cinq ou dix minutes. (Voyez les numéros 192 et 170).*

6. *Nausées et Vomissement.* — Si l'attaque est forte, étendez-vous sur votre dos; évitez de lever la tête. Appliquez sur l'estomac une compresse froide couverte d'une flanelle. (Voyez les numéros 126 et 128.) Buvez par petites gorgées de l'eau chaude, de la limonade chaude, ou de l'eau oxygénée. De quinze à vingt grains de subnitrate de bismuth ou de bicarbonate de soude soulageront quelques patientes, surtout

* Les *numéros* indiqués ici et plus loin renvoient à la description des traitements hydrothérapiques contenus au chapitre XVIII de cet ouvrage.

lorsque la nausée arrive après le repas et ensuite de fermentation.

Si les vomissements persistent, ayez recours à la vessie de glace sur l'estomac ; ou donnez un maillot de tronc, chaud ou froid. Entretenez les forces de la patiente par des frictions froides (voyez les numéros 139, 115 et 124.)

Des tampons d'ichthyol appliqués au col de l'utérus réussissent quelques fois à arrêter les vomissements.

7. *Constipation.* — On veillera à ce que les évacuations aient lieu régulièrement. La meilleure manière d'obtenir ces résultats est le soin dans le choix des aliments. Des lavements peuvent devenir nécessaires. S'il faut un laxatif, prenez une cuillerée à thé de cascarat aromatique à l'heure du coucher. La préparation aromatique est la meilleure. Evitez les fortes purgations.

8. *Les Dents.* — On veillera à n'avoir pas recours au dentiste après le troisième mois.

9. *Les Seins.* — Si le mamelon est petit ou aplati, il faudra le développer par des massages pratiqués avec le pouce et l'index. Les mamelons peuvent être endurcis en les frictionnant chaque jour avec du witch-hazel (hamamélis virginica), de l'acide tannique à l'acool (vingt grains par once) ou de l'alcool simplement.

10. *La peau de l'abdomen.* — Pour prévenir des déchirures sur la peau de l'abdomen, on le frictionnera, après le sixième mois, avec de l'huile d'olive, de l'huile douce ou une crême quelconque.

11. *Varices.* — Les varices aux jambes proviennent de la pression de l'utérus sur les veines. On ne pourra pas les empêcher, mais seulement les soulager en évitant autant que possible d'être sur pied.

12. *Urine.* — Examinez fréquemment votre urine pour vous assurer que vos rognons sont en bon état.

Avortement, Fausse Couche ou Accouchement Prématuré.

Avortement. — C'est l'expulsion du fœtus avant le quatrième mois. *Fausse couche.* — C'est l'expulsion du fœtus entre

le quatrième et le septième mois. *Accouchement prématuré.* — Expulsion du fœtus après le sixième mois, mais avant le terme.

Causes. — Mort du fœtus, maladie des membranes, avortement artificiel, hémorragie, longues promenades, purgatifs, promenade en voiture ou en chemin de fer, surmenage, soucis, frayeurs, fièvre, rapports sexuels, irritation des seins, chutes, vomissements, convulsions, épilepsie, chorée, maladie des ovaires, contraction utérine.

Symptômes. — Hémorragie, douleurs ressemblant aux maux d'enfants et expulsion du fœtus et des membranes.

Traitement. — *Pour prévenir l'avortement.* — S'aliter et observer un repos absolu. Surélever les hanches au moyen d'un coussin. Toutes les trois heures on fera prendre à la patiente trente gouttes d'extrait de viburnum prunifolium. On prescrit souvent, en pareil cas, quelque médecine à base d'opium, mais elle est rarement nécessaire.

Avortement. — On appellera un médecin, mais il n'y aura aucun danger à faire prendre à la patiente des irrigations à 110° deux ou trois fois par jour. Le tube de l'irrigateur doit être désinfecté après chaque emploi en le faisant bouillir dans l'eau; les organes externes doivent être lavés soigneusement à l'eau de savon bouillie. Un avortement risque toujours de donner lieu à un empoisonnement, surtout quand il a été provoqué. La patiente doit garder le lit d'une semaine à dix jours.

Accouchement.

On entend par là l'expulsion naturelle de l'enfant à terme par la contraction de l'utérus et des muscles abdominaux et la distention du vagin. On divise l'opération en trois phases. Les signes de l'accouchement sont également au nombre de trois: Premièrement, des douleurs dans l'utérus et le pelvis (bassin), venant à des intervalles variant de cinq minutes à une demi-heure, mais en moyenne de quinze minutes. Les douleurs sont généralement soudaines et durent environ une minute chaque. — Deuxièmement, la dilatation du col de l'uté-

rus. — Troisièmement, un léger écoulement de muqueuse sanguinolente. De deux à quatre semaines avant l'accouchement, le "ventre tombe", s'affaisse dans le bassin.

Première phase. — Cette phase va du commencement de l'accouchement jusqu'au moment ou le col de l'utérus s'est suffisamment dilaté pour permettre à la tête de l'enfant de passer. Elle dure entre dix heures et plusieurs jours. La moyenne est de quinze heures. Durant cette phase, les contractions sont utérines, et la patiente se sent plutôt enclin à résister aux douleurs. Chaque fois qu'il y a contraction de l'utérus, les eaux descendent, poussant devant elles la membrane et formant ce qu'on appelle la "poche des eaux". Celle-ci est chassée par la tête de l'enfant et dilate tout le vagin. La rupture de la poche n'a pas lieu d'habitude avant que le col du vagin soit suffisamment dilaté. Parfois, elle crève au commencement de l'accouchement, ce qui donne lieu à un "accouchement sec". La poche des eaux est un facteur important dans l'accouchement normal et ne doit pas, en règle générale, être entravée dans ses fonctions.

Traitement. — Dès le début, la patiente doit prendre un lavement chaud qui nettoie complètement le canal intestinal, et elle doit veiller à ne pas retenir son urine.

Si elle est vigoureuse, elle doit rester assise et même marcher, ce qui facilite le travail. Pendant une douleur, elle peut s'agenouiller près d'un fauteuil ou contre son lit ou s'appuyer sur sa garde-malade.

Si l'accouchement est lent et laborieux, des irrigations vaginales données chaque demi-heure avec peu de pression feront beaucoup pour le faciliter. En outre, on peut donner un bain de pieds chaud ou un bain de siège chaud. Des compresses chaudes à l'abdomen et au dos sont aussi indiquées. (Voyez les numéros 112 et 110.)

Voici les instructions que je donne aux gardes qui m'assistent dans les cas d'accouchement:

1. Avant tout, préparez le lit de la patiente.
2. Si la patiente est dans la première phase, donnez-lui un

lavement à 105°. Dans la plupart des cas, cela peut être fait au cours de la deuxième phase.

3. Si la patiente n'a pas passé d'urine depuis plusieurs heures et trouve l'urination pénible ou impossible, faites l'extraction de l'urine avec un cathéter numéro 9.

4. Faites la toilette des organes externes (parties génitales) et des cuisses à l'eau de savon, puis épongez avec une solution de bichloride de 1/2000.

5. Placez maintenant la patiente sur son dos et couvrez-la d'un drap afin que le médecin puisse procéder à l'examen du ventre et du vagin, et déterminer la présentation et l'état du travail.

6. S'il y a du temps, vous pouvez l'utiliser en faisant des tampons pour la malade avec de la mousseline ou de la ouate.

7. Placez six morceaux de gaze de cinq pouces carrés dans une tasse partiellement remplie d'une solution d'acide borique à demi-saturée, pour laver les yeux, la bouche et les mains de l'enfant.

8. Veillez à ce que la gaze pour les yeux, le fil de soie — ou gros fil ciré — pour le cordon, les ciseaux et une bouteille de vinaigre soient placés ensemble dans un endroit accessible.

9. Un bol contenant une solution de bi-chloride à 1/1000 et un autre bol rempli d'eau bouillie doivent être prêts à la portée du médecin.

10. Veillez à ce qu'il y ait de l'eau chaude en abondance.

11. Restez calme, quoiqu'il arrive.

Deuxième phase. — Elle va depuis la dilatation de l'utérus jusqu'à la naissance de l'enfant. Elle dure de quelques minutes à quelques heures. Après le premier enfant, les accouchements sont beaucoup plus rapides, surtout à la deuxième phase. Dans cette phase, la patiente devra faire pression de tous ses muscles expirateurs.

1. La patiente sera déshabillée et mise au lit dans la position la plus confortable.

2. Durant les douleurs, la patiente sentira le besoin de tirer à une corde, ou de se cramponner à quelque chose, ou de mordre dans un mouchoir de poche. La position la plus

avantageuse sera de s'étendre sur le dos, les genoux fléchis. Au commencement d'une douleur, prenez-lui les deux mains, et laissez-lui presser ses deux genoux contre votre poitrine. Cela donnera tant à la garde qu'à la patiente quelque chose à tirer. Le mari devra prêter son concours. Instruisez la patiente, à l'approche d'une douleur, à faire une profonde inspiration, à la retenir, puis, en expirant l'air, à presser de toutes ses forces; elle fera ensuite une autre inspiration, et poussera comme la première fois, jusqu'à ce que la douleur ait passé. Ce procédé soulage la patiente, lui occupe l'esprit et facilite le travail.

3. Entre les douleurs, encouragez la patiente à dormir. Quelques minutes de sommeil lui feront un bien énorme.

4. Baignez-lui fréquemment à l'eau fraîche le front, le visage, le cou et les mains.

5. Donnez-lui de temps en temps quelques gouttes d'eau à boire.

6. Veillez à ce que la chambre ne soit pas trop chaude.

7. Si les douleurs sont faibles et peu efficaces, on peut les accélérer en appliquant toutes les dix minutes des compresses sur l'abdomen.

8. Pour soulager de fortes douleurs dans le dos, employez des compresses chaudes, une poche à eau chaude ou des frictions.

9. Quand le médecin constate que la tête atteint le périnée (région comprise entre l'anus et les parties génitales), la garde devrait être prête à placer la patiente en travers du lit, et lui mettre une couverture pliée ou un oreiller entre les genoux. Des bas de chirurgie venant jusqu'aux hanches devraient protéger les jambes. Placez sous ses hanches un coussin de caoutchouc. Montez la chemise jusqu'à la taille, et couvrez-la d'un drap.

10. Le mari ou quelque personne présente sera assis au chevet de la patiente, prêt à donner son concours.

11. Dans le premier accouchement en tout cas, et souvent dans les autres, il faut appliquer des compresses chaudes sur

le périnée, à intervalles de deux minutes. Cela soulage et prévient les lacérations.

12. Tenez sous la main des morceaux de ouate pour nettoyer le périnée, et un ustensile pour recevoir les déchets.

13. Si la chambre est mal éclairée, placez une lampe à proximité sur une table ou sur un guéridon.

14. Tenez au chaud une couverture ou un lange pour recevoir l'enfant; mettez l'albolène qui servira à huiler son corps dans un bol d'eau chaude.

15. Ayez à votre disposition un irrigateur, des tubes, des thermomètres, de l'eau chaude pour une douche, en cas d'hémorragie. L'eau doit être à 125°.

16. Les deux gardes doivent être auprès du lit de la mère à la naissance de l'enfant.

17. Aussitôt que l'enfant est né, une des gardes doit présenter au médecin le bol renfermant la gaze trempée dans la solution d'acide borique, pour lui permettre de lui laver les yeux, la bouche et les mains. La seconde garde prendra la couverture préparée à recevoir l'enfant, de manière à éviter tout refroidissement.

18. Le fil de soie et les ciseaux doivent ensuite être passés au médecin qui attachera et coupera le cordon aussitôt qu'il aura cessé de vibrer. Le bébé sera ensuite enveloppé chaudement et laissé à lui-même jusqu'à ce que la mère ait été soignée.

L'expulsion du Placenta, Délivre ou Arrière-Faix.

Troisième phase. — Elle dure de quinze à trente minutes.

1. La garde tiendra un bassin émaillé ou le couvercle d'un vase de nuit pour recevoir le placenta et les membranes, tandis que le médecin manipule légèrement l'utérus au-dessus de l'abdomen. Le placenta sera ensuite soigneusement examiné.

2. Lavez la patiente, changez le lit, remplacez la chemise souillée de sang par une chemise propre. Surveillez son pouls et tenez-vous sur vos gardes en cas d'hémorragie.

3. Le médecin veillera s'il y a des lacérations et y remédiera.

4. Mettez à la patiente une bande dont la largeur ira du pubis jusqu'à la taille. Placez au-dessus de l'utérus un linge

plié que vous épinglerez à la bande. Ajustez ensuite les linges privés.

5. Frottez l'enfant avec de l'albolène ou huile d'olive chaude. Veillez à ce que ses yeux ne soient pas exposés à une vive lumière.

6. Le médecin pansera le cordon, ou le saupoudrera de poudre d'acide borique, puis l'enveloppera dans de la gaze stérilisée ou dans un linge passé au four. A cet effet, vous ferez un petit trou au centre d'un morceau de gaze de quatre pouces carrés, et vous y passerez le cordon en le tenant élevé diagonalement vers la gauche. Placez dessus votre morceau de gaze et attachez fermement. Le cordon doit rester sec; pour cela la garde devra avoir soin d'en saupoudrer la base d'un peu de poudre d'acide borique, chaque fois qu'elle soigne l'enfant. A défaut d'acide borique en poudre, servez-vous d'huile d'olive. Le cordon tombera dans l'espace de quatre à douze jours.

Relevailles.

Nous indiquons par là la période qui s'écoule entre la naissance de l'enfant et le moment où l'utérus reprend sa dimension normale, soit environ six semaines. Durant les dix premiers jours, la patiente exige des soins spéciaux. Il faudra prêter une attention particulière aux faits suivants:

1. Veillez à ce que la mère et l'enfant aient des urinations et des évacuations quotidiennes.

2. Notez le pouls, la température et les douleurs, s'il y a lieu.

3. Il est rare que la mère ait des douleurs après la naissance du premier enfant.

4. Les premiers jours, les pertes seront abondantes; elles deviendront ensuite plus pâles, puis plus rares, et finiront par s'arrêter vers le dixième jour. Si, après le quatrième jour, l'odeur des pertes devient fétide, c'est qu'il y a probablement infection.

5. Le lait doit monter après quarante-huit heures. Veillez à ce que les seins ne durcissent pas.

Traitement général. — Lavement rectal quotidien à 105°. Employez l'urinal de lit. Le jour suivant, lavage au savon ; ensuite, chaque jour friction fraiche au gant mouillé ; commencez à 75° et diminuez de deux degrés par jour jusqu'à 60°. On pourra donner la douche vaginale, quoiqu'elle ne soit pas toujours nécessaire. En cas d'emploi, prenez de l'eau bouillie à 110°, et faites suivre d'une douche au permanganate de potasse à raison de deux cuillerées à thé par pinte d'eau à 110°. On n'y aura recours que dans les cas suivants : arrêt des pertes ; pertes insuffisantes, de couleur brune ou d'odeur fétide ; et si la patiente a des douleurs dans le pelvis ou de la fièvre. Dans ces cas-là, il pourra être nécessaire de répéter la douche toutes les six heures. On aura soin, avant de l'administrer, de faire une rigoureuse toilette des organes externes, et de désinfecter le tube de verre en le faisant bouillir. Désinfectez dans une solution au cinq pour cent d'acide carbolique ou dans une solution de bi-chloride de mercure à 1/1000. Si les symptômes s'aggravent, et s'il y a apparence d'empoisonnement de sang, ajoutez aux douches prescrites le maillot aux reins pendant une heure avec quatre heures d'intervalle, et terminez-le par une friction froide. (Voyez les numéros 117, 124, au chapitre XVIII.) Si l'écoulement est peu abondant, et s'il y a mal de tête, donnez un bain de pieds chaud, accompagné de compresses froides, à la tête et à la nuque. (Voyez les numéros 111 et 126.)

Douleurs. — Si elles sont vives après la première nuit, donnez des fomentations au-dessus du pubis et au dos, durant cinq ou six minutes. (Voyez le numéro 110.)

Toilette des seins. — Avant et après chaque repas du bébé, lavez les mamelons avec une solution d'acide borique. Les deux premiers jours, la mère présentera le sein à l'enfant toutes les quatre heures. On évitera les gerçures des mamelons en les tenant rigoureusement propres. Si les seins durcissent, il y a du danger. Mais si l'on s'y prend à temps, l'engorgement peut être écarté par un massage de trente à soixante minutes. Il faudra manipuler la glande dans la direction du mamelon. Si la douleur persiste, et si les seins deviennent

sensibles au toucher, appliquez des fomentations très chaudes durant vingt ou trente minutes, suivies de compresses froides que vous renouvellerez toutes les dix minutes. Continuez durant deux heures. Il faudra peut-être répéter ce traitement plusieurs fois. La patiente trouvera souvent du soulagement par l'emploi d'un bandage autour des seins.

Si l'enfant meurt, ou s'il est nécessaire de le nourrir artificiellement, on peut arrêter le lait en appliquant aux seins des compresses de camphre, couvertes d'un bandage. N'employez la tétière que juste assez pour empêcher les seins de durcir. Une friction des seins à la belladone sert également à arrêter le lait. On dit que l'huile de lin a le même effet.

Urination. — L'accouchement est fréquemment suivi de rétention d'urine. La patiente ne doit pas passer plus de douze heures sans uriner. On peut provoquer l'urination en appliquant aux parties génitales une compresse chaude durant quinze minutes, et en soulevant la patiente sur un vase. Si ce moyen ne donne pas de résultat, il faudra recourir au cathéter de caoutchouc, après l'avoir bouilli et avoir soigneusement lavé les parties à l'eau de savon.

Evacuations. — En raison du relâchement des muscles abdominaux et de la faiblesse des muscles intestinaux, les évacuations sont plutôt laborieuses après l'accouchement. La position de la patiente favorise aussi la constipation. Tant que la patiente garde le lit, donnez-lui si possible le lavement; sinon, donnez une cuillerée à soupe d'huile de ricin ou une cuillerée à thé de cascara sagrada avant déjeuner.

Régime. — Lait, pain grillé, bouillies bien cuites, œufs pochés, pain grillé avec œuf poché, pruneaux, mirtilles, et autres fruits non acides. Après la première semaine, on peut reprendre son régime habituel. A part quelques exceptions, les fruits très acides font du tort au bébé.

Soin de la peau. — Après l'accouchement, la patiente aura une sueur abondante; essuyez-la de temps à autre avec un linge sec.

Le bébé. — Aussitôt après la naissance, et après la section du cordon, le bébé sera oint d'albolène ou d'huile d'olive.

Il n'est pas nécessaire de baigner l'enfant avant le second ou troisième jour. Après ce terme, il faudra le baigner chaque jour dans une chambre chaude avec une eau de 98° en descendant d'un degré par semaine, jusqu'à ce qu'on arrive à 90°. Avant de le sortir du bain, épongez-le avec une eau légèrement plus fraîche. Employez toujours le thermomètre, car il est imprudent de déterminer la température du bain au hasard. Usez d'un savon non irritant.

Le nouveau-né urine de six à vingt fois en vingt-quatre heures, et il devra évacuer quatre fois dans le même espace de temps.

Surveillez les yeux de l'enfant. S'il y a signe d'inflammation, lavez-les avec une solution d'acide borique. Protégez soigneusement ses yeux de toute lumière trop vive.

Complications.

Hémorragie. — Elle est causée soit par un accouchement prolongé et épuisant, soit par le relâchement de l'utérus, soit par la station trop prolongée du placenta et des membranes, soit encore par la faiblesse.

Traitement. — Soulevez les hanches de la patiente. Stimulez les contractions de l'utérus en le pétrissant et en le pinçant au travers des parois abdominales, en appliquant quelques instants un linge trempé dans l'eau glacée, en fouettant l'abdomen avec un linge trempé dans l'eau froide. Mettez immédiatement le bébé au sein; cela provoque de fortes contractions utérines; changez l'enfant de sein. Travaillez rapidement, mais restez calme.

Si la patiente a perdu beaucoup de sang, donnez-lui, les hanches surélevées, une injection rectale d'eau à 110° renfermant une et demie cuillerée à thé de sel sur une pinte d'eau. Tenez la patiente au chaud; donnez-lui des boissons chaudes et un régime liquide. Cela lui rendra promptement le volume de sang perdu.

Convulsions ou Eclampsie. — Des convulsions peuvent se produire à n'importe quelle époque de la grossesse, durant l'accouchement ou même après l'accouchement.

Causes. — Elles sont dues au fait que des poisons qui auraient dû être éliminés par les rognons, sont restés dans le sang. La vraie cause reste obscure. On trouve d'habitude de l'albumine dans l'urine, mais toujours avant l'attaque et invariablement pendant sa durée. L'éclampsie a lieu dans un cas sur trois cents. Elle est plus commune lors de la première grossesse et lorsque la grossesse a lieu à un âge avancé.

Symptômes. — Yeux égarés, pupilles contractées, paupières en mouvement; les yeux roulent d'un côté à l'autre, la bouche se tord; puis le spasme passe au cou, aux bras et au tronc. La patiente perd connaissance pendant quelques minutes ou définitivement. L'attaque peut être suivie de nouvelles attaques jusqu'à ce que la malade tombe finalement dans un état d'inertie. La température monte. Il y a décès dans un cas sur trois.

Traitement. — Durant l'attaque, on peut donner des traitements chauds, tels que le maillot chaud suivi du maillot sec; des lavements salins chauds à 112°; des compresses de glace à la tête et au cou; et après le maillot chaud, la compresse réchauffante à la poitrine, qu'on renouvellera chaque heure. (Voyez les numéros 115, 135 et 126.) Ajoutez une solution normale chaude au sel donnée lentement par le rectum. De fortes doses d'eau de Seltz peuvent être administrées. On donne souvent de fortes doses de morphine, mais son usage n'est pas à conseiller.

Fièvre puerpérale. — On entend par là l'empoisonnement du sang qui accompagne l'accouchement.

Causes. — Infection du canal vaginal, rétention de portion du placenta ou des membranes. Cette complication est plus fréquente après une fausse couche ou un avortement provoqué.

Symptômes. — Mal de tête, langue chargée, perte de l'appétit, fièvre, soif, quelques fois nausées, écoulement putride et brun, vives douleurs dans l'abdomen et sensibilité au-dessus de l'utérus.

Traitement. — Douche chaude, toutes les six heures, d'une solution de bichloride de mercure à 1/5000. Le médecin pro-

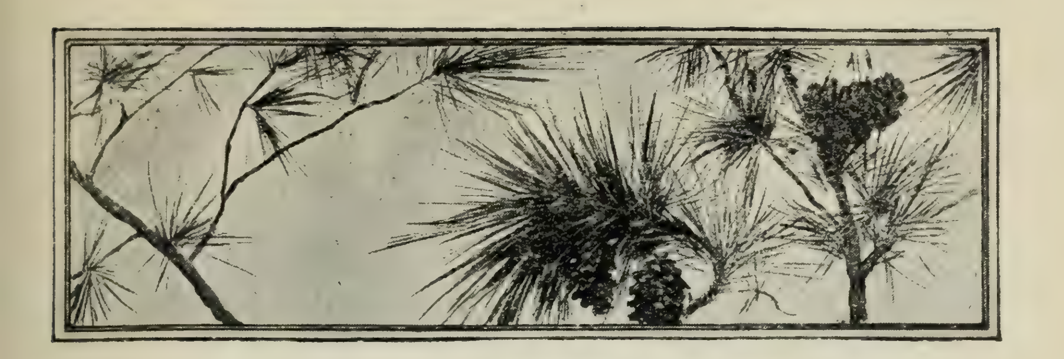
cédera d'ordinaire à un raclâge. Maillot chaud sur les hanches pendant une heure, deux ou trois fois par jour, si cela est nécessaire, suivi d'une friction froide. (Voyez les numéros 133, 117 et 124.) Régime léger de bouillies, bouillon, ou lait écrémé.

Jambe de Lait (Phlegmasia Alba Dolens.) — C'est l'inflammation de la veine fémorale qui suit quelques fois l'acouchement. Elle est caractérisée par une inflammation de la jambe sans rougeur.

Causes. — Infection des veines de la jambe venant après l'accouchement. Cette complication apparaît de dix à quinze jours après l'accouchement.

Symptômes. — Douleur dans la jambe à partir de la cheville. Roideur, pesanteur et enflure de la jambe, douleur le long des veines. C'est généralement la jambe gauche qui est affectée.

Traitement. — La patiente gardera un repos complet, étendue sur le dos. Elevez les jambes au moyen de plusieurs oreillers. Soumettez la jambe à un maillot chaud toutes les trois heures durant le jour, suivi de compresses froides renouvelées toutes les vingt minutes. Ne se servir de la jambe que plusieurs jours après la disparition complète de l'enflure et de toute douleur. (Voyez les numéros 116, 110 et 126.) Dans cette maladie, le massage de la jambe n'est pas permis.



CHAPITRE XXI.

Le Soin des Enfants.

Les enfants constituent pour un peuple la plus belle des richesses. Certains pays, — la France entre autres, — privés volontairement des "gracieux contingents qui devraient sans cesse envahir les berceaux," voient leur population diminuer à vue d'œil. C'est là un grave péril que des hommes généreux s'efforcent de conjurer, et qui, s'il n'est pas enrayé, menace l'existence de la patrie. D'autres peuples, — comme le Canada français, — qui ont conservé une admirable fécondité, voient ces "troupes fraîches" décimées par une mortalité infantile alarmante. Pour faire un peuple fort, moral, instruit, il faut d'abord que ses familles aient des enfants, mais il faut aussi qu'elles sachent les garder.*

Malheureusement, l'hygiène de l'enfance est une science inconnue de la plupart des jeunes ménages. Il est donc urgent de populariser les connaissances essentielles à la conservation de l'enfance, surtout durant les douze premiers mois de l'existence.

Dans la moyenne, le dix pour cent des petits enfants meurt durant le premier mois de leur existence. C'est durant la première année que la mortalité infantile est le plus grande. Les causes de décès les plus communes durant la première année sont les suivantes: débilité constitutionnelle, maladies intestinales, coqueluche, convulsions, rougeole et pneumonie.

*Voyez la Note insérée à la fin de ce chapitre.

Nous passons ci-après en revue les moyens les plus propres à conserver la vie de l'enfance.

Médecines. — L'emploi des médicaments ne doit jouer qu'un rôle très effacé dans le soin des enfants. Beaucoup plus importante est la part de l'hygiène, de l'alimentation, du vêtement, de la ventilation et des soins en cas de maladie. L'estomac d'un enfant est très délicat, et supporte mal des médecines. Dans la majeure partie des maladies aiguës, les enfants se remettent sans l'emploi des médicaments.

Le bain. — Jusqu'à la chute du cordon, baignez l'enfant dans de l'eau à 100 degrés Fahrenheit et dans une chambre chauffée; rincez le corps avant de le sécher; évitez les savons irritants. Le bain doit être donné chaque jour. Sans être indispensable, la baignoire est le meilleur ustensile. Pendant les six premiers mois, l'eau doit être à 98°. Rafraîchissez-la légèrement avant de terminer le bain. Après six mois, diminuez chaque mois d'un degré jusqu'à ce que vous arriviez à 90°, en rafraîchissant l'eau rapidement vers la fin du bain. Après la seconde année, donnez à l'enfant une friction rapide à 80°, et séchez-le promptement et vigoureusement. La plupart des enfants aime l'eau froide et elle leur est favorable.



Le poids. — A sa naissance, l'enfant pèse en moyenne sept livres et demie. A partir de la seconde semaine, il devrait augmenter jusqu'à une demi-livre par semaine durant les six premiers mois; ensuite, l'augmentation est plus lente. Au bout des cinq premiers mois, le bébé devrait avoir doublé son poids, ce qui veut dire qu'il devrait peser quinze livres. Le fait qu'un bébé est très gras n'est pas toujours la preuve qu'il est en bonne santé. Les bébés très gras sont plus susceptibles au croup et à d'autres maladies.

Le Vêtement. — Le vêtement le plus chaud et le plus con-

fortable d'un nouveau-né est la flanelle. Jusqu'à ce que le bébé puisse s'asseoir, tenez-le sur vos genoux pour lui faire sa toilette; repliez ses langes sur ses pieds, mais pas sur sa tête. Le maillot ne devrait être ni trop serré ni trop libre. Les bras et les jambes doivent avoir quelque mouvement. Veillez à ce que ses langes ne soient pas retenus par des boutons ou de grandes épingles de sûreté, qui fassent pression dans le dos. On peut se servir de la bande abdominale pendant trois ou quatre mois, quoiqu'elle ne soit pas nécessaire aussi longtemps. D'habitude, on met trop de vêtements aux enfants et on les couvre trop durant leur sommeil.

Alimentation. — En attendant la montée du lait qui tardera environ quarante-hui heures, l'enfant doit être mis au sein toutes les quatre heures. Après cela, nourrissez-le toutes les deux heures et demie durant le jour et deux fois durant la nuit. Si l'enfant est fort et vigoureux, et que le lait de la mère ne soit pas suffisant les premiers jours, il faut y suppléer par un mélange de une cuillerée à thé de crème sur sept d'eau tiède. Evitez les thés et les décoctions. Par contre, donnez-lui fréquemment de l'eau tiède à boire. Au bout de six semaines nourrissez-le toutes les trois heures. La plupart des enfants sont nourris trop souvent, et par conséquent suralimentés. Un grand nombre de ceux que j'ai examinés étaient affligés d'une dilatation d'estomac provenant de cette cause.

Au bout de trois mois, il n'est pas nécessaire de nourrir un enfant entre dix heures du soir et six heures du matin. Nourrissez à heure fixe. Si le bébé crie une demi-heure avant son repas, donnez-lui quelques cuillerées à thé d'eau tiède. C'est souvent la soif qui fait pleurer les bébés. A neuf mois, l'enfant n'aura pas besoin de plus de quatre repas par jour, et au bout de la première année, trois repas suffiront. Après le sixième mois, une chose excellente sera de donner à l'enfant une ou deux cuillerées à thé de jus d'orange douce, deux fois par jour, entre les repas. A neuf mois, augmentez la portion ou remplacez-la par de la pomme rapée, de la pomme cuite au four ou de la marmelade de pruneau. Pendant la seconde année, il faudrait lui donner la moitié du jus d'une

orange douce deux fois par jour. Le meilleur moment est à dix heures du matin et à quatre heures du soir.

Ce changement de nourriture sera beaucoup plus favorable à l'enfant que de le nourrir plus fréquemment. La pomme rapée peut remplacer le jus d'orange. On peut aussi lui donner du jus de citron additionné d'une quantité raisonnable de sucre. L'enfant à la mamelle doit téter de quinze à vingt minutes; en règle générale, un sein suffira pour cela. Ne laissez pas l'enfant sommeiller ou s'endormir le mamelon dans la bouche. C'est une mauvaise habitude.

La nourriture de la mère doit être abondante et nourrissante. Mais elle doit éviter le thé, le café, la bière et toutes les boissons alcooliques. La mère qui nourrit n'est pas tenue de se priver de fruit. Un fruit qu'elle peut prendre sans inconvénient ne fera pas de tort à l'enfant. Ce qui excite l'enfant et lui donne la colique, c'est le souci, la fatigue, les excitations et la colère chez la mère.

S'il faut recouvrir à la nourriture artificielle, la meilleure est le lait de vache coupé d'eau. Bon nombre des préparations livrées au commerce sont absolument impropres à l'alimentation des jeunes enfants. C'est surtout le cas des céréales maltées et du lait condensé. Les enfants élevés avec ces produits sont fréquemment atteints de scorbut et de rachitisme. Très peu nombreux sont les enfants qui ne prospèrent pas au lait de vache convenablement dilué. Si ce lait ne va pas à l'enfant, c'est que la dilution doit être modifiée. Un peu d'attention suffira pour trouver la juste proportion, et pour permettre à l'enfant de prospérer et de grandir.

Le lait de vache contenant beaucoup plus de caséine ou d'albuminoïdes que le lait humain, cela rend la dilution nécessaire: par contre, comme il renferme moins de lactose ou sucre de lait, il faut y ajouter du sucre.

De la première à la sixième semaine, ajoutez quatre parties d'eau pour une partie de lait; pendant les six semaines suivantes, trois parties d'eau; pendant six semaines encore, deux parties; et de là jusqu'à l'âge de neuf mois, parties égales d'eau et de lait. A neuf mois, l'enfant peut prendre du lait pur. Il est prudent de bouillir l'eau.

A la naissance, l'estomac d'un enfant peut contenir une once de liquide soit deux cuillerées à soupe. Sa capacité s'augmente de une once par mois durant les six premiers mois. Au bout de quatre semaines, l'enfant pourra prendre quatre cuillerées à soupe d'aliments par repas. Sucrez le lait de vache avec de la cassonnade ou sucre brun. Employez toujours du lait frais et provenant de plusieurs vaches plutôt que d'une seule.

Du lait près d'aigrir est une fréquente source de maux d'entrailles chez les enfants nourris artificiellement. A moins d'avoir de la glace ou un bon réfrigérateur, il faut préparer chaque repas séparément. On peut se servir d'une bouteille, mais il vaut mieux nourrir à la cuiller. Il n'y a pas de perte de temps à tenir propres une cuiller et une casserolette en émail. Si vous faites usage d'une bouteille, employez le modèle Hygéia.

Pour être sûr d'avoir du lait frais, procurez-vous-en le matin et le soir, si possible. Pour faciliter l'emploi du lait de vache, nous allons donner ci-dessous un certain nombre de formules allant jusqu'au dixième mois. La quantité indiquée chaque fois est celle d'un repas.

Une bonne manière de se procurer de la crême, est de placer le lait dans un ustensile en verre où vous le laissez reposer quatre ou cinq heures dans un endroit frais. La crême obtenue au bout de ce temps renferme douze pour cent de graisse.

Du Premier au Quatrième Jour:

Crême	1	cuillerée à thé.
Eau bouillie	7	cuillerées à thé.

Du Cinquième Jour la fin de la Seconde Semaine:

Crême	2	cuillerées à thé.
Lait	½	cuillerée à thé.
Eau de chaux	½	cuillerée à thé.
Sucre brun	35	grains (2 grammes ¼).
Eau bouillie	2	cuillerées à thé.

Troisième et Quatrième Semaines:

Crême	3	cuillerées à thé.
Lait	1	cuillerée à thé.
Eau de chaux	½	cuillerée à thé.
Sucre brun	presque 1	cuillerées à thé.
Eau bouillie	3-4	cuillerées à thé.

Deuxieme Mois:

Crême	1 à 1½	cuillerée de table.
Lait	2	cuillerées à thé.
Eau de chaux	presque 1	cuillerée à thé.
Sucre brun	1	cuillerée à thé.
Eau bouillie	4 à 5	cuillerées à thé.

Pour avoir la mesure de la quantité exacte de sucre, demandez à un pharmacien de vous la peser; placez cette quantité dans une cuiller à thé et servez-vous-en comme échantillon.

Le lait de l'enfant doit être chauffé et maintenu à la température de 100 pendant qu'il boit. Pour cela, il faudra quelques fois placer fréquemment la bouteille ou le bol dans un récipient renfermant de l'eau chaude.

Cinquième Mois (nourrissez toutes les trois heures et demie) :

Crême	1½ à 2	cuillerées de table.
Lait	2 à 3	cuillerées à thé.
Eau de chaux	1	cuillerée à thé.
Sucre brun	1½	cuillerée à thé.
Eau bouillie	5 à 6	cuillerées à thé.

Cinquième Mois (nourissez toutes lest trois heures et demi) :

Crême	2½	cuillerées de table.
Lait	1	cuillerée à thé.
Eau de chaux	1 forte	cuillerée à thé.
Sucre brun	environ 2	cuillerées à thé.
Eau bouillie	6	cuillerées à thé.

Du Sixième au Dixième Mois:

Crême	3 à 4	cuillerées à thé.
Lait	1½ à 2	cuillerées à thé.
Eau de chaux	1½	cuillerée à thé.
Sucre brun	environ 2½	cuillerées à thé.
Eau bouillie	7 à 10	cuillerées à thé.

Si l'enfant se porte bien, on peut après le sixième ou le septième mois, remplacer une partie de l'eau des formules ci-dessus par de l'eau d'avoine ou de l'eau d'orge. Pas d'amidon avant le sixième mois. Augmentez très graduellement la quantité de mois en mois.

Si l'enfant a la digestion difficile, il faut diminuer les proportions indiquées et distancer davantage les repas. Un enfant robuste, doué d'une bonne digestion, demandera au contraire que les quantités indiquées soient augmentées plus rapidement.

Si vous désirez changer le régime d'un enfant pour le mettre au régime du lait de vache, commencez par la plus faible dilution et allez en augmentant jusqu'à ce que les organes digestifs soient accoutumés au nouvel aliment. D'une façon générale, évitez de changer brusquement le régime du bébé.

Si votre nourrisson est au lait de vache, veuillez observer les points suivants:

La présence de caillots dans les selles, ainsi que la colique. sont l'indication du fait qu'il y a trop de lait pur, c'est-à-dire trop de protéides; il faudra donc en réduire la proportion pour un certain temps, quitte à augmenter de nouveau.

Des selles aigries indiquent qu'il y a trop de sucre, et peut-être trop de graisse. Réduisez la quantité de sucre et de crème.

Des selles d'une odeur désagréable et blanches indiquent trop de graisse (de crème).

Un vomissement venant immédiatement après le repas est la preuve d'un repas trop copieux; ou l'enfant a le ventre trop serré, ou il a été trop brusquement remué.

Des vomissements de lait suri, coagulé, ou de liquide transparent arrivant une ou deux heures après le repas, sont la preuve qu'il y a trop de graisse dans le lait.

Si l'enfant n'a pas l'air satisfait après le repas, augmentez d'abord la quantité puis ensuite la force nutritive.

C'est une grave erreur de changer l'alimentation d'un enfant tous les deux ou trois jours.

La Colique infantile. — C'est une des plus grandes épreuves du premier âge. Il n'est guère probable qu'elle continue au-delà du troisième mois. Elle est due à l'indigestion et à un excès de caillots ou de protéides dans le lait. Elle peut aussi provenir de chagrin, de fatigue ou d'une alimentation imprudente chez la mère. La colique résulte également de pieds froids ou de refroidissement. Le meilleur antidote, c'est de faire boire à l'enfant de l'eau assez chaude, soit par la bouteille, soit avec une cuiller; soulevez-lui en même temps la tête, ce qui permettra à l'estomac de se débarrasser de ses gaz. On peut aussi le soulager en lui mettant des flanelles chaudes sur l'abdomen ou en le couchant, le visage en bas, sur une poche de caoutchouc renfermant de l'eau chaude. De bons résultats sont souvent obtenus au moyen de lavements à 102°, employant pour cela une canule de gomme numéro 15 au lieu d'une canule de caouchouc dur ou en verre. Pendant que l'eau coule, faites pénétrer le tuyau de huit à dix pouces.

On emploie aussi avec succès certains thés et de l'huile de menthe. Mais il arrive aussi qu'en dépit de tout ce que l'on peut faire, le bébé sera réveillé par la colique avant le jour, quand le sommeil est le plus doux et que la maison est froide. Ne vous découragez pas, la colique ne tue pas, et si rien d'autre ne réussit, le temps lui-même se chargera de l'emporter.

Sevrage. — C'est vers le neuvième mois qu'on doit sevrer l'enfant. Cela peut se faire en quelques jours. Il suffit de remplacer le sein par un repas différent une fois par jour, puis deux, et ainsi de suite. Il est quelques fois prudent de sevrer plus lentement. C'est une erreur de nourrir un enfant de quinze à dix-huit mois. Il est fort peu de cas où il soit nécessaire de nourrir un enfant plus d'un an. En général, l'enfant ne se porte pas mieux, et après la première année la mère finit par s'épuiser. Il vaut mieux ne pas sevrer durant la saison chaude, à moins de raisons spéciales. On diluera d'abord de bon lait de vache dans une moitié d'eau; après la première semaine, on n'y ajoutera plus qu'un tiers d'eau; après la seconde, on peut donner le lait pur, ou une bouillie

claire faite de lait et de flocons de blé ou de maïs ou telle autre préparation de céréales.

Le Sommeil. — Les premiers jours, l'enfant dort presque tout le temps. Jusqu'à l'âge de deux ans, un enfant devrait dormir de douze à quatorze heures par jour. L'indigestion ou la suralimentation rendent le sommeil agité. L'enfant devrait toujours s'endormir dans une chambre sombre et sans être bercé. Le plus mauvais moment de jouer avec un enfant c'est celui du coucher. Après la seconde année, l'enfant devrait prendre un bon somme une fois pas jour, et cette habitude devrait le suivre jusqu'à la cinquième ou sixième année. Les enfants seraient moins énervés s'ils se couchaient de bonne heure, et s'ils prenaient un somme dans le jour à heure fixe.

Les Cris de l'Enfant. — Rien de plus naturel pour l'enfant que de pleurer une ou deux fois par jour. Une bonne crise de larmes est un excellent exercice pour les poumons et stimule la circulation. Les cris de l'enfant sont sains quand ils sont pleins et sonores. Les cris naturels finissent par s'étainre en un faible gémissement. Des cris dûs à la douleur sont soudains et explosifs, et s'arrêtent quand la douleur cesse. Les pleurs causés par la colère sont perçants ; le corps se raidit ; la tête se rejette en arrière ; le visage est coloré. Dans la colique, les cris sont plaintifs, les jambes se retirent en avant, les pieds se frottent l'un contre l'autre. Dans le mal d'oreille, les cris sont perçants, et les petites mains s'ébattent autour des oreilles. La faim se traduit par un cri plaintif. Les caprices sont une cause fréquente de pleurs. Dans ce cas les larmes cesseront de couler aussitôt que le désir de l'enfant sera satisfait. Autres causes qui font pleurer les bébés : les pieds froids, les bandes trop serrées, la soif, le fait d'être couché trop longtemps dans une même position, d'avoir trop chaud par excès de couvertures.

La meilleure manière de corriger un enfant qui crie par caprice ou par colère, c'est de le laisser pleurer jusqu'à ce qu'il en soit fatigué. Cela pourra durer une heure ou deux, mais au bout de deux ou trois jours de ce régime, la mauvaise habitude sera vaincue. Les parents doivent montrer de la fermeté dans l'éducation des enfants.

Selles, Constipation, Diarrhée. Chez un enfant normal, il se fera dans les premiers jours quatre évacuations par jour; plus tard deux, et au bout de quelques mois, une seulement. Les selles doivent être tendres et d'une couleur jaune pâle. Des selles vertes, ainsi que la présence de caillots indiquent un dérangement dans le petit intestin. Dans ces cas, il faut diluer le lait.

Pour la constipation, donnez un lavement à l'eau tiède, en vous servant d'un petit tube rectal ou d'une canule de caoutchouc numéro 15, bien huilée. Mettez l'enfant à plat ventre sur vos genoux protégés par des gazettes ou un morceau de toile cirée, et ayez tout près de vous un vase de nuit ou un seau de toilette pour recevoir l'eau. Un moyen très pratique de produire une évacuation est d'introduire un suppositoire dans le rectum sous la forme d'un morceau de savon allongé, arrondi et aminci à l'extrémité. A partir du septième ou du huitième mois, il suffira, pour produire une évacuation, de donner à l'enfant quelques cuillerées à thé de jus d'orange douce.

Dans un cas de diarrhée aiguë, donnez à l'enfant une bonne dose d'huile de ricin. Supprimez un ou deux repas que vous remplacerez par de l'eau d'orge ou de l'eau de riz. Jusqu'à l'âge de six mois, la dose d'huile de ricin sera d'une cuillerée à thé; de six mois à une année, deux cuillerées; à partir de deux ans, donnez une cuillerée à dessert.

Dentition. — Les deux incisives inférieures apparaissent les premières entre le cinquième et le neuvième mois. Puis viennent les deux incisives supérieures, puis les deux incisives supérieures latérales, suivies des deux incisives inférieures latérales. Les quatres petites molaires apparaissent entre le douzième et le dix-huitième mois. Les canines percent entre le dix-huitième et le vingt-quatrième mois. Ce sont elles qui causent le plus de douleur en perçant. Les deux supérieures s'appellent dents d'œil ; les inférieures, dents d'estomac.

Quand les gencives sont enflées et rouges, donnez à l'enfant quelques gouttes d'eau fraîche à boire et frottez doucement la gencive avec un linge trempé dans de l'eau glacée. Un frottement un peu ferme de quelques minutes éloignera la douleur. Il ne faut pas faire lancer la gencive ; cela ne donne pas de bons résultats et est rarement nécessaire. Vers le trentième mois, les vingt dents de lait auront fait leur éclosion.

Varia. — Les larmes et la transpiration font leur apparition entre la quatrième et la sixième semaine. C'est la moyenne. Des variations en plus ou en moins peuvent se produire sans qu'il faille s'en préoccuper. Ne pressez jamais un enfant de marcher. L'enfant commence à parler vers la fin de la première année. Il formera de courtes phrases dans la seconde moitié de la seconde année.

Les Habitudes. — Le caractère d'un enfant dépendra en grande partie de la manière dont il aura été élevé durant ses premières années. Les premières impressions sont les plus durables. Vous pouvez donner à un enfant de deux jours une bonne ou une mauvaise habitude. Vous lui donnez une mauvaise habitude quand vous le prenez dans vos bras chaque fois qu'il se met à pleurer ; la même chose a lieu quand vous le mettez au sein pour l'arrêter de pleurer. L'une comme l'autre de ces habitudes produira chez l'enfant de l'impatience et une absence de maîtrise de soi-même qui deviendront plus marquées et se traduiront de diverses manières à mesure que s'écoulent les semaines, les mois et les années. C'est grâce à la faiblesse et à l'ignorance des parents dans la question de

l'éducation première, que la plupart d'entre eux sont les esclaves de leurs enfants et se laissent dominer par eux.

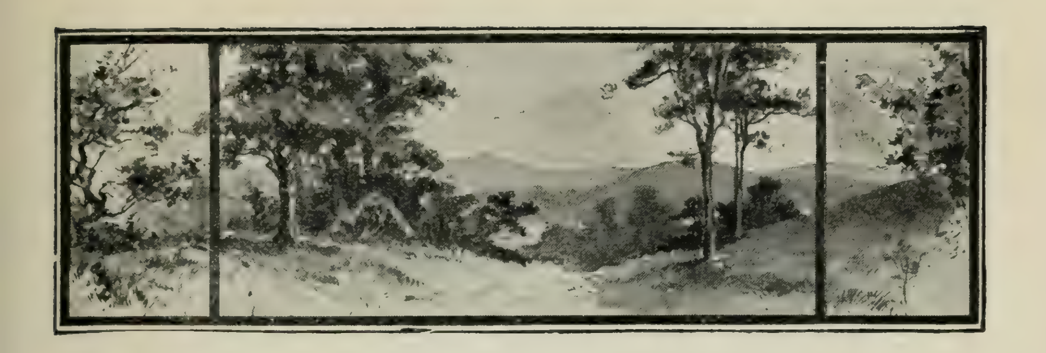
Maîtriser ses désirs et ses passions, telle est la base et le principe fondamental d'un bon caractère; et si ce principe n'est pas cultivé dans le premier âge, alors que l'âme de l'enfant est molle, il souffrira une perte irréparable. Plus que jamais, il est nécessaire de rappeler aux parents la recommandation de Salomon: "Instruis l'enfant selon la voie qu'il doit suivre; et même lorsqu'il sera vieux, il ne s'en détournera point." Heureux l'enfant qui reçoit cette discipline dans son jeune âge!

L'éducation de l'enfant doit être à la fois physique, mentale et religieuse. La première partie de la nature de l'enfant qui se développe étant sa nature physique, c'est elle qui demande d'abord à être dirigée. C'est la base de la formation d'une autre catégorie d'habitudes. Plus tard encore, viendra l'éducation religieuse, qui apportera avec elle des habitudes permanentes. La nature mentale et spirituelle de l'enfant se révèle bien plus tôt qu'on ne le suppose: il faut donc commencer cette triple éducation dès l'âge le plus tendre.

Pour être tempérant, pour être patient, pour être raisonnable, il faut être maître de soi. Sans la maîtrise de soi-même, il n'y a point de grand caractère. Salomon l'avait dit: "Celui qui est lent à la colère vaut mieux qu'un héros; et celui qui est maître de lui-même, que le guerrier qui prend des villes." Alexandre le Grand conquit le monde, mais il ne sut pas brider son appétit, et il succomba victime de son intempérance. Le *self control,* comme disent les Anglais, est donc la première qualité qu'il s'agit de développer dans l'enfance. Placée à la base d'une vraie éducation, elle portera dans l'avenir des fruits inappréciables.

Note. — Dans la province de Québec, en 1915, la mort a enlevé 12,775 enfants en moins d'un an. A Montréal, il meurt anuellement 5,000 bébés âgés de moins de cinq ans. Au mois d'octobre 1918, le chiffre des décès de cette catégorie s'est élevé à mille.

En France, la population diminue chaque année de plus de deux cent mille âmes; c'est une grande ville comme Toulouse qui disparaît tous les douze mois. La récente guerre vient encore de décimer cruellement la population virile.



CHAPITRE XXII.

Fièvres et Maladies infectieuses.

La Signification de la Fièvre.

La fièvre n'est pas un mal sans atténuation, un ennemi qu'il faille écraser aussitôt qu'il paraît. En elle-même, elle est un élément bienfaisant qui a pour but de conserver la vie. La fièvre est un effort de la nature pour consumer les poisons et les déchets du corps; voilà l'explication des violents incendies qui grondent parfois dans notre économie. Pour empêcher que l'incendie ne consume tout, la nature lui donne un correctif en ôtant l'appétit, ce qui arrête l'accumulation du combustible dans le corps; elle crée à sa place la soif, pour arroser abondamment les feux qui nous consument; en coupant les forces du patient, elle le cloue sur son lit, et l'empêche même de parler, sachant bien que tout exercice tend à ranimer l'incendie. On le voit donc, si la nature est implacable, elle est aussi clémente. Si elle nous fait souffrir, c'est tout en travaillant de toutes ses forces à restaurer l'harmonie et l'unité détruites par le conflit intérieur.

La fièvre est une élévation de la température du corps, et, d'ordinaire, est accompagnée de symptômes caractéristiques, tels le mal de tête, ou d'autres douleurs, un pouls rapide, respirations rapides, une peau sèche et chaude, une figure rouge, la soif, perte d'appétit, et constipation. En général la fièvre n'est pas dangereuse à moins que la température persiste au-dessus

de 104.5° F. La plupart des résultats fâcheux attribués à la fièvre ne sont pas dûs à la fièvre, mais aux poisons qui occasionnent la fièvre.

MALADIES INFECTIEUSES AIGUËS.

Dans les pages suivantes, les causes et les symptômes des maladies sont exposés en phrases brèves et hâchées, pour plus de brièveté. On pourrait s'étendre plus longuement et avec profit sur les diverses phases des maladies étudiées. Mais ce que nous en disons suffit pour en donner une idée claire et précise. En général, nous ne suggérons que les traitements qui peuvent être donnés à domicile. Les numéros renfermés dans cette section renvoient à la description des traitements donnée au chapitre XVIII.

Fièvre Typhoïde.

Synonymes: — Fièvre muqueuse, fièvre cérébrale, fièvre chaude, fièvre adynamique.

La fièvre typhoïde, maladie infectieuse aiguë, causée par un microbe spécial, se caractérise par une fièvre intense continue, un mal de tête, la distension de l'abdomen, la constipation ou la diarrhée, et des éruptions rosées apparaissant sur l'abdomen et le dos.

Causes. — Les causes prédisposantes sont la digestion entravée, la faiblesse intestinale, erreurs de diète, huîtres, à la glace, malpropretés, voisinages malsains, surmenage physique et intellectuel, vie adulte précoce; a lieu surtout en dessous de l'âge de trente ans. Elle est rare chez les enfants jeunes. Elle peut avoir lieu parfois chez les enfants très jeunes ou les vieilles personnes. La susceptibilité personnelle semble avoir quelque chose à faire dans cette maladie, car tous ceux qui sont exposés à cette infection ne la contractent pas.

Causes Déterminantes. — Une microbe spécial, appelé bacille typhogène, découvert par Eberth. En buvant de l'eau, du lait ou des boissons qui ont été contaminées par des matières fécales. L'eau contaminée est l'agent le plus fréquent de l'infection. La fièvre typhoïde causée par le lait, est due

généralement à l'eau polluée qui a été employée à laver les pis de la vache ou à nettoyer les cruches à lait.

Symptômes généraux. — Une attaque graduelle, de la lassitude, de l'indisposition au travail, du mal de tête, du mal dans différentes parties du corps, des saignements de nez, la fièvre s'accroissant journellement jusqu'à ce qu'elle atteigne 103° à 104° F. vers le dixième jour, variant très peu pendant dix jours, la température du soir étant deux ou trois degrés plus élevée que celle du matin. Vers la fin de la troisième semaine la fièvre commence à descendre, ce qui prend encore une semaine ou dix jours. Perte de l'appétit, langue très chargée, brune ou crevassée, dépôt de nourriture, de tartre, de germes et de cellules épithéliales sur les dents. Généralement, les intestins marchent facilement, quoique la constipation se présente dans beaucoup de cas. Les selles peuvent être de trois à six par jour, elles sont liquides, répandent une très mauvaise odeur et sont de couleur ocre jaune. Le ventre est gonflé, douloureux lorsqu'on le presse avec le doigt. Il y a des gaz dans l'intestin. La toux est fréquente.

Symptômes Circulatoires. — Le pouls augmente en proportion de la fièvre. Il est rapide, environ cent, et plein. Pendant la seconde semaine il devient faible et plus rapide.

Symptômes Nerveux. — Mal de tête, la première semaine, suivi dans la seconde semaine par l'hébétude, la stupeur, souvent le délire, du reste assez calme. Pendant l'état le plus grave de la fièvre, le malade peut essayer de sortir du lit et de sauter par la fenêtre.

Figure. — Les joues peuvent être rouges la première semaine; plus tard la figure est d'une paleur singulière; la physionomie est vague et sans expression.

Peau. — Des tâches rosées apparaissent du septième au dixième jour, ordinairement sur le ventre, puis sur la poitrine ou le dos. Elles viennent par séries, qui disparaissent après quarante-huit heures. Souvent il n'y que deux ou trois légères taches. Chaque tache est de couleur rose-rouge, et s'efface sous la pression du doigt. Au moment du maximum de

fièvre la peau est ordinairement sèche. La transpiration est rare.

Symptômes Sérieux. — Fièvre au-dessus de 104.5° F., dérangement précoce du système nerveux, délire murmurant, avec tremblements, hémorrhagie et perforation des intestins, produisant la péritonite. L'hémorragie se produit dans environ trois pour cent des cas, et se reconnaît par un pouls très rapide et une chute brusque de la température, suivis de l'expulsion d'un sang plus ou moins noir. La perforation se révèle par une douleur soudaine et une chute de la température, suivie par une douleur vague dans le ventre. Parfois la mort survient, sans avertissement, et sans cause connue. connue.

Plusieurs cas de fièvre typhoïde sont de courte durée: de douze à quinze jours au lieu de trois à quatre semaines. Une rechute est commune dans de tels cas.

TRAITEMENT. — 1. *Préventif.* — Adoption de mesures qui permettent d'échapper aux maladies en général; attention au régime et aux habitudes; entourage sanitaire et hygiénique. "Le règne de la fièvre typhoïde dans une ville est en proportion directe avec l'insuffisance des égoûts et de l'approvisionnement de l'eau potable." Tout article qui est employé dans le traitement de la fièvre typhoïde doit être désinfecté de la manière la plus rigoureuse. Toute eau à boire et le lait devraient être bouillis.

2. *Général.* — Le Professeur Osler, en parlant de la fièvre typhoïde, dit: "Une diète régulière et de bons soins sont les choses essentielles dans la majorité des cas." Il dit encore, "Il a fallu longtemps à la profession médicale pour se rendre compte du fait que la fièvre typhoïde ne peut être guérie par des médicaments."

La chambre dans laquelle le patient se trouve doit être bien aérée et contenir le moins de meubles possible; le lit de préférence doit être étroit.

Dès le commencement de la maladie le patient doit aller au lit, et renoncer à s'asseoir. Il faut faire usage du bassin et de l'urinoir. Au moyen d'un tube en verre courbé le ma-

lade peut boire de l'eau et d'autres liquides sans changer de position, excepté sur les côtés.

Après avoir mangé le patient doit se nettoyer la bouche avec du jus de citron, ou de l'eau de canelle, à raison de quinze gouttes d'huile de canelle par verre d'eau.

3. *Diète.* — Au commencement de la fièvre typhoïde, un jeûne de vingt-quatre à trente-six heures ou plus, peut aider beaucoup à calmer les influences dévastatrices de la maladie. L'abstinence de toute nourriture pour quelques jours, ne prenant rien d'autre que du jus de fruits frais non sucré, ou mangeant des fruits frais, tels que des pêches, des pommes cuites au four, des prunes, des ananas, etc., aidera beaucoup à enlever le poison des intestins et réduira la fièvre. Si les fruits causent de la fermentation, évitez-les. La tendance est de nourrir trop dans la fièvre typhoïde. Il faut choisir la nourriture qui soutiendra le patient, se digère rapidement et facilement, laissera peu de résidu dans les intestins, et qui ne tendra pas à augmenter la croissance des microbes. Un tel régime se trouve dans les fruits, sans la pelure et les noyaux, dans les jus de fruits sans sucre; dans les gruaux légers, tels que gruau d'avoine, de la fécule ou du gluten, ou du pain bien grillé. On peut aussi employer le jus de citron, d'orange, de limette, de mûre, de framboise et de raisins, tous sans sucre, des pommes râpées, pommes cuites au four. Le jus acide est désinfectant, et tend à diminuer la croissance bactérielle dans le petit intestin, — le siège de la maladie. Le lait est considéré comme la meilleure diète pendant la fièvre. Si on l'emploie, il faut en donner de deux à quatre pintes, à intervalles prévus, pendant les vingt-quatre heures. Le lait peut être dilué avec de l'eau (bouillie), de l'eau de chaux (à 25%,) ou de l'eau gazeuse. Quand on donne du lait au malade, il faut soigneusement surveiller les selles pour voir s'il n'y a pas de caillots. Le petit-lait est supérieur de plusieurs façons au lait doux, et plusieurs peuvent le prendre quand le lait ordinaire leur répugne. Le malade devrait boire beaucoup d'eau froide mais non glacée, et il ne faut jamais l'éveiller pour lui donner de la médecine, de la nourriture

ou de la boisson. Cependant, quand la stupeur se prolonge trop longtemps il peut devenir nécessaire de déranger le malade pour lui donner de la nourriture à intervalles réguliers. Quand on donne du lait comme diète, il ne faut pas donner des fruits en même temps. Généralement les malades de fièvre typhoïde sont nourris bien trop souvent.

4. *Bains.* — (a) Un des moyens les plus efficaces de réduire la fièvre et de mettre le patient à son aise, est de l'éponger avec de l'eau glacée, de lui donner une friction et d'appliquer en même temps des compresses glacées sur la tête. (Voyez No. 126.)

(b) Le maillot mouillé froid est une autre bonne méthode pour combattre les effets de la fièvre. On peut encore le rendre plus efficace en arrosant le drap avec de l'eau, qu'on laissera évaporer. Si le patient n'aime pas le froid, une bouillotte d'eau chaude peut être appliquée en même temps sur l'épine dorsale. (Voyez No. 125.)

(c) Boire de l'eau froide. (Voyez No. 109.)

(d) Un bandage abdominal humide la nuit. (Voyez No. 128.) Des compresses froides ou glacées sur le ventre pendant le jour, alternant toutes les deux heures avec des fomentations pendant quinze minutes. (Voyez Nos. 126 et 110.

(e) Dès le commencement de la maladie, il est très bon d'appliquer des compresses très froides (Voyez No. 126.) ou des poches à glace (Voyez No. 139) sur le cœur pendant quinze ou vingt minutes trois ou quatre fois par jour. Cela réduira la température, renforcera le cœur, et rendra le patient bien plus tranquille.

(f) Pour un fort mal de tête ou l'insomnie, appliquez une compresse froide sur le cuir chevelu après avoir mouillé les cheveux, faites la même chose à la nuque, et donnez un bain de pieds chaud pendant six minutes. (Voyez Nos. 126 et 111.)

(g) Si les traitements à froid lui donnent le frisson, donnez une friction chaude à 130° F. Celle-ci peut être plus efficace que le traitement à froid.

(h) Le lavement froid, 70° à 80° F. trois ou quatre fois

par jour peut être nécessaire quand la température est très élevée. Cependant il faut veiller à ne déranger le patient que le moins possible. Si le patient transpire, évitez tout traitement à froid. (Voyez No. 135.)

Si la toux est ennuyeuse, donnez des fomentations sur la poitrine pendant dix minutes, et faites suivre par des compresses froides à 60° F., couvrant avec une flanelle, changeant toutes les vingt minutes pendant une heure. (Voyez Nos. 110 et 126.)

La plupart des cas peuvent être bien soignés par un simple épongement froid, la vessie à glace ou les compresses froides sur le cœur, des compresses froides sur le ventre, et le lavement froid.

Si le lavement ne donne pas de résultats, ou s'il est impossible de le donner, donnez une cuillerée à thé d'huile de ricin tôt chaque matin.

5. *Désinfection.* — Les selles peuvent être rendues inoffensives de la manière suivante: Faites dissoudre une livre de chlorure de chaux dans seize litres d'eau, et ajoutez un litre de cette solution à chaque selle, la laissant dans le vase pendant une heure. Tous les draps de lit et les habits souillés doivent être bien bouillis, et il faut avoir soin de tenir scrupuleusement propres tous les plats employés

Des douleurs excessives des intestins peuvent être calmées par des fomentations. (Voyez No. 110.)

Hémorragie Intestinale. — Repos absolu et la vessie à glace sur le côté droit, avec de la chaleur sur les jambes. (Voyez No. 139.)

6. *Convalescence.* — Pendant cette période le malade développe un appétit vorace, et des amis ne sont que trop contents de le satisfaire. Un patient ne devrait pas prendre de nourriture solide avant que la température n'ait été normale pendant dix jours. La viande et les œufs ne sont permis qu'après la première semaine. S'il y a tendence à la constipation pendant la convalescence, on peut faire usage du lavement. Toute excitation mentale ou physique doit être évitée soigneusement.

L'INFLUENZA.

Le fléau de l'influenza espagnole s'est étendu sur le monde, des millions de gens sont morts sous son influence directe ou indirecte, et rien ne fait prévoir sa disparition dans un avenir immédiat.

La nécessité d'une information simple et pratique subsiste donc, tant pour prévenir la maladie que pour la traiter avec succès quand on en est atteint, et cette information peut être utile en vue de combattre ce fléau dans l'avenir.

Nature et gravité.

D'une certaine façon, cette épidémie agit quelque peu comme l'ancienne "grippe," quoique avec un caractère plus accentué et entraînant des conséquences et des complications plus sérieuses. Une vigilance prompte et raisonnée est le sûr moyen d'en combattre efficacement les ravages.

Apparemment, le monde médical n'a pu encore découvrir la cause, le germe de l'influenza espagnole, mais il est à présumer que l'infection est localiseé dans les passages aériens de la bouche, du nez et de la gorge et est rejeté dans l'atmosphère par les aspirations, les expirations, les éternuements et la toux.

Chaque éternuement, par exemple, projette dans l'air une quantité innombrable de petites, grandes et microscopiques particules de salives et autres sécrétions, qui vont propageant ainsi l'infection. Il est même dangereux d'entrer dans une chambre occupée récemment par une personne contaminée. Nous savons tous que cela est vrai de la petite vérole, mais peu se doutent qu'il en est de même de l'influenza. Le fait seul de parler, même d'une façon toute normale, projette dans l'air de minuscules particules de salive contaminée qui, venant en contact avec les membranes muqueuses d'autres individus, sont capables de provoquer l'infection.

L'influenza, comme les fièvres et la petite vérole, est contagieuse et infectieuse. Le danger d'infection est plus grand au début de la maladie, quand des symptômes catarrhals (tels que éternûments, inflammation de la membrane muqueuse des

yeux, du nez et de la gorge, et des écoulements du nez accompagnés d'une légère fièvre,) se manifestent. C'est alors qu'un isolement très stricte est de rigueur, et qu'il faut se tenir à distance du malade. Mais la difficulté est qu'au début, la maladie est très souvent traitée comme un refroidissement plus ou moins grave et bien souvent la vraie nature du mal n'est connue par le diagnostic qu'après une hausse de température, des souffrances et une faiblesse sans cesse grandissantes.

Déjà alors, plusieurs ont subi l'infection et la maladie s'étend rapidement dans les maisons, dans les magasins et dans les écoles.

L'influenza peut entraîner un grand nombre de complications, parmi lesquelles la pneumonie, qui est la plus fréquente et la plus dangereuse et qui est généralement accompagnée d'une congestion du sang dans les lobes supérieurs des poumons. Le sang ne se coagule pas, mais reste liquide, d'où les passages de l'air étant fermés, le malade meurt suffoqué.

L'influenza est incontestablement une maladie sérieuse mais ceci, loin de nous alarmer, doit nous inciter à travailler énergiquement en vue de sauver des vies humaines.

Premiers et derniers symptômes.

Comme il a été dit plus haut, l'influenza est souvent, à son début, prise pour un rhume et traitée comme telle. Généralement le patient a été atteint un ou deux jours avant que ses amis ou lui-même ne s'en soient aperçus.

Le premier symptôme est une légère augmentation de température qu'on peut remarquer à une certaine congestion des yeux et à la rougeur du visage. La fièvre peut atteindre jusqu'à 100 et 101 degrés Fahrenheit, avant que le patient sente la sévérité des douleurs qu'elle entraîne. Bien souvent il y a un léger mal de tête et un certain malaise aux repas. Le commencement est souvent un léger refroidissement, un resserrement de la poitrine, un dérangement urinaire tel par exemple que le fait de rester de cinq à vingt-quatre heures et plus sans uriner. Un engorgement de la tête et une sensation

de vertige sont aussi parmi les premiers symptômes. Le début de la maladie étant également marqué par des éternuements et la toux, on fera bien de tenir pour suspects tous les symptômes d'un mauvais rhume. Pourtant il se peut que l'on ne constate aucun symptôme catarrhal, mais seulement une lassitude générale et de la fièvre.

Cette première période est celle où, par un traitement radical, on parvient le mieux à enrayer net le progrès de la maladie. Dans beaucoup de cas ceci empêchera les températures élevées et la guérison lente qui sont propres aux cas déjà trop développés.

Les symptômes de la maladie, quand elle est bien établie, sont: douleurs du dos, nervosité, tendance à changer de position à cause des douleurs dans tout le corps et de l'impossibilité de rester longtemps dans une même position. Mal de tête, soit frontal, soit occipital, soit les deux, est fréquent. Il se produit une grande sensibilité des yeux à la lumière, ils se remplissent d'eau, le blanc des yeux est congestionné, le nez devient rouge, on tousse et dans certaines phases de la maladie une rétention d'urine a lieu.

Souvent le patient vomira de la bile et se sentira soulagé considérablement. L'affaiblissement est extrême et fréquemment il se produit des nausées sérieuses, la fièvre allant de 101 à 104 degrés Fahrenheit. Il est tout à fait exceptionnel que la température aille jusqu'à 104 ou 105 degrés. Tous ces cas sont le résultat d'une mauvaise élimination et nécessitent un traitement éliminatoire énergique. On rencontre la constipation plus souvent que la diarrhée. Le pouls est précipité, surtout quand la température est élevée. Pendant toute la maladie, il y a une tendance à être frileux. Quand cette tendance se developpe, elle tend à faire augmenter la température. L'appétit est généralement bon; de là le danger de trop nourrir le patient.

Comment éviter l'influenza.

Pour échapper à l'influenza, deux choses sont essentielles. Premièrement, évitez l'infection. Secondement, tenez-vous en bonne condition de corps et d'esprit.

I.

Pour éviter l'infection, les points suivants sont à observer :

1. Evitez les personnes souffrant de rhumes, de mal de gorge, de refroidissement.

2. Ne vous mêlez à d'autres gens que quand c'est absolument nécessaire. Evitez surtout la foule dans les trains, dans les établissements.

3. Ayez les mains bien propres, ne les mettez pas à la bouche.

4. Evitez d'expectorer dans les endroits publics et tâchez que d'autres en fassent autant.

5. Le port d'un masque sur la bouche et sur le nez peut également être utile. Ces masques sont faits de quatre à six épaisseurs d'une mousseline ordinaire saturée d'un peu de listérine, ou même sans cela, quand on ne peut s'en procurer. Ces masques doivent être fréquemment désinfectés, soit en les faisant bouillir, soit en les lavant à l'eau et au savon.

6. Gargarisez-vous la gorge fréquemment tous les jours avec une solution saline. Une solution peu coûteuse et efficace est celle formée par une cuillerée à thé de sel de cuisine, dissout dans une chopine d'eau chaude.

7. Evitez de visiter les malades à moins d'être garde-malade ; prenez toutes les précautions possibles pour échapper à l'infection.

II.

Quant à se tenir bien en bon état, les conseils suivants sont à observer :

1. Dormez et travaillez dans une atmosphère fraîche et saine ; restez au grand air autant que possible.

2. Prenez une nourriture simple et nutritive, ne vous permettez ni stimulant alcoolique ni tabac.

3. Evitez de vous refroidir le corps, et d'habiter dans des chambres ayant une température inférieure à 65 ou supérieure à 72 degrés Fahrenheit.

4. Tenez vos pieds secs et chauds. Les pieds humides nécessitent une attention immédiate. Les vêtements mouillés, de

quelque nature soient-ils, sont dangereux et doivent être remplacés par des vêtements secs aussitôt que possible.

5. Rappelez-vous que le corps entier doit être lavé à intervalles réguliers, tout comme les mains et le visage.

6. Ne vous découragez pas. Il y a un Dieu qui s'intéresse à notre bien-être tant physique que spirituel.

Traitement.

Si vous êtes pris d'influenza, allez de suite au lit, si possible sous les auspices d'un médecin. Ayez abondamment de literie, et veillez à ce que la chambre soit bien aérée.

Pour le bien des autres, autant que dans votre propre intérêt, restez en quarantaine. Si possible, ne gardez qu'une personne près de vous et celle-ci devrait porter le masque décrit plus haut tout le temps qu'elle passera dans votre chambre.

Que la diète soit simple et légère.

Tous les plats, cuillères, savons, essuie-mains, effets d'habillements, mouchoirs, etc., dont vous vous servez, doivent être employés pour vous uniquement.

N'éternuez pas, ne toussez pas sans avoir devant la bouche un masque ou un mouchoir. Ces masques et ces mouchoirs doivent être fréquemment remplacés et ceux qui ont été employés doivent être brûlés ou désinfectés.

Dans cette maladie, on remarque une tendance constante vers la congestion interne et le froid externe. Ceci doit être combattu au moyen de bains de pieds chauds et de fomentations à la poitrine. Si les symptômes sont particulièrement la nausée et la tendance à vomir, on doit appliquer des fomentations sur l'abdomen. Chaque traitement doit être suivi d'une friction à l'hamamélis de Virginie ou avec une éponge fraîche mais pas froide. On prendra grand soin pendant toute la période du traitement que le malade reste couvert. Les bras et la poitrine seront toujours bien protégés.

Dans le cas où il y aurait une haute température et une rétention de l'urine il faudra employer des maillots complets ou des bains. Appliquez de préférence de l'eau froide sur la tête au moyen d'une vessie à glace. Dans les cas plus graves, les

compresses froides seront appliquées sur la région du cœur. Ces traitements feront presque toujours baisser la température d'un à quatre degrés et soulageront la souffrance. Dès le début, de grandes quantités de liquides chauds seront servies au patient ; des soupes passées au tamis, du bouillon, de la limonade chaude, du jus de fruit seront servis à discrétion, ceci aidant à l'élimination du poison sécrété par les germes. Ces poisons provoquent les douleurs, les souffrances et l'extrême affaiblissement. Si cette élimination peut être maintenue au moyen du traitement expliqué ci-dessus et répété fréquemment, le patient sera délivré de cette sensation de prostration, des souffrances, des douleurs, et la guérison sera plus rapide.

Si une pneumonie s'est développée, la température sera modérée par l'application de compresses froides sur la poitrine, immédiatement après chaque traitement expliqué ci-dessus. Renouvelez les compresses dès qu'elles perdent leur fraîcheur jusqu'à ce que la fièvre disparaisse. On prendra grand soin à ce que le malade soit bien couvert tout le temps, tout en aérant la chambre et en maintenant une température modérée, excepté pendant le traitement, qui se fera portes et fenêtres closes, afin de préserver le patient de courants d'air.

La manière d'appliquer les traitements notés dans les paragraphes précédents est expliquée et illustrée dans ce livre au chapitre intitulé: "Les remèdes de la nature" commençant à la page 147. Le bain de pieds chaud est expliqué aux pages 158 et 159; les maillots complets aux pages 161 et 162; les compresses froides, à la page 168.

D'autres traitements similaires sont exposés dans d'autres parties de ce même chapitre. Le chapitre suivant: "Comment soigner les malades", peut également être utile à celui qui peut se trouver dans la nécessité de soigner un malade.

Convalescence.

Sauf en cas de complications, la guérison de l'influenza doit se faire dans les deux à sept jours. Ne sortez pas du lit aussi longtemps que la température n'est pas normale le matin, à

midi et le soir. Il vaut mieux rester dans la chambre pendant quatre jours après que la température est devenue normale et éviter tout travail. Aérez bien la chambre et, en sortant les premières fois, habillez-vous chaudement en vous protégeant surtout la poitrine, les membres et les pieds.

Pendant la convalescence, on constate une transpiration presque continuelle et une tendance à prendre froid; c'est là que gît le danger d'une seconde infection, notamment la pneumonie. Les conséquences de cette infection sont si fréquentes qu'il devient téméraire de sortir trop tôt.

Pour stimuler une bonne circulation du sang, faites-vous donner chaque matin par votre garde-malade une bonne friction froide sur la peau; employez pour cela une mitaine rugueuse en poil chèvre ou en une matière similaire qu'on trempe dans de l'eau froide. Frictionnez rapidement et vigoureusement l'épiderme et séchez très vite. Faites cela le matin tôt dans une chambre bien chauffée. Ce traitement, bien appliqué, ne prend pas plus de cinq minutes, et donne des résultats supérieurs à bien des médicaments. Une douche alternativement froide et chaude donne de meilleurs résultats encore.

C'est une erreur que de rationner la nourriture après avoir eu l'influenza. Le malade perd de huit à dix livres pendant les trois ou quatre jours de fièvre et, à moins que l'activité stomacale n'ait été dérangée considérablement, dans la plupart des cas on peut prendre une nourriture plus ou moins abondante après la fièvre.

Une bonne diète est la suivante: légumes, fruits, du pain de bonne qualité, des céréales bien bouillies, du beurre, de la crême, des œufs, du lait de beurre, et surtout des aliments laxatifs, tels que des fruits frais, prunes, figues et du son mélangé aux aliments.

Beaucoup de malades ont la digestion très lente après la maladie; pour ceux-ci une diète plus stricte est à conseiller; évitez par exemple: les pâtisseries, les friandises, les aliments cuits et les légumes grossiers, tels que: des choux et des oignons. Ces malades doivent être soumis à l'application jour-

nalière de fomentations chaudes dans la région de l'estomac et du foie.

Si les nerfs sont ébranlés, entraînant une fatigue constante, une "reconstitution" spéciale est nécessaire en vue de prévenir le développement de conditions chroniques, telles que toux chronique ou bronchite chronique. Dans ces cas, il faut soigner par une bonne nourriture et beaucoup de repos, et voir si les organes éliminatoires du corps fonctionnent regulièrement. Des jours et des semaines peuvent s'écouler avant que l'on puisse reprendre son activité normale ; toutefois ceci ne doit pas être une cause d'impatience, le système nerveux devant forcément accumuler de nouvelles réserves d'énergie ; le convalescent prendra surtout l'air autant que possible.

En plus de la friction froide tous les matins, on donnera le soir avant le coucher des fomentations sur l'épine dorsale suivies d'une friction à l'huile. En plus de ceci, une friction au sel sera donnée une ou deux fois par semaine (voir page 171).

La Fièvre scarlatine.

Cette maladie excessivement contagieuse est caractérisée par une fièvre intense, un pouls rapide, une éruption écarlate et d'ordinaire des symptômes très marqués dans la gorge.

Causes. — Elle survient le plus souvent entre l'âge de deux à sept ans ; une seconde attaque est rare. La contagion est habituellement transportée par les effets, les habillements, la nourriture, le lait, la literie, les livres, les lettres, les jouets, les chiens, les chats : elle peut se transporter par les mains et par les cheveux. La maladie est surtout contagieuse pendant la période de desquamation, alors que la rougeole, par exemple, est très infectieuse à son début. L'incubation varie de quelques heures à sept jours.

Symptômes. — Il y a plusieurs variétés de fièvre scarlatine ; mais pour simplifier nous ne donnerons que les symptômes importants.

Le début est habituellement soudain et violent. Une maladie grave et même fatale peut se développer en quelques

heures. Il y a habituellement un frisson ou une série de frissons, des vomissements, parfois des convulsions; la fièvre monte rapidement à 104 et 105 degrés en un ou deux jours, reste uniforme pendant trois ou quatre jours et tombe lentement, le pouls restant très rapide; la durée de la fièvre est de sept à dix jours. Il devient difficile et douloureux d'avaler; la langue est chargée d'une couche blanche avec des points rouges; en raison de sa ressemblance avec une fraise, on la nomme "langue de fraise". La perte de l'appétit, la constipation, une faible urine contenant souvent beaucoup de sédiment et qui est très colorée, sont les symptômes de la maladie.

L'Eruption. — L'éruption est d'un rouge écarlate et apparaît à la fin du premier jour ou le second jour au cou, sur la poitrine et sur le visage; elle s'étend rapidement sur tout le corps, et disparaît de la même façon par desquamation. La desquamation commence vers le sixième jour. Dans la majorité des cas, la couleur écarlate apparaît d'abord sur les amygdales et sur la gorge. Souvent on ne tient pas compte de ceci.

Complications. — Inflammation de l'oreille moyenne, inflammation des reins, qui est très sérieuse et doit être soignée à temps; maladies de cœur, inflammation des glandes, chorée.

Pronostic. — La mortalité est de cinq à quarante-quatre pour cent.

Traitement. — Considérant le traitement de cette maladie, le Professeur Rotch, de l'université Harvard, dit: "A mon avis, les médicaments sont employés dans une trop grande mesure dans les cas bénins de scarlatine. Je sens que je puis parler avec quelque autorité à ce sujet ayant pris comme règle, et cela pendant des années, de comparer les cas traités par mes collègues avec des médicaments avec mes propres cas traités sans médicaments." La fièvre scarlatine a sa propre limite et ne saurait être enrayée. L'enfant doit être isolé du reste de la famille et aucun étranger ne doit être admis auprès de lui. Donnez-lui une chambre ensoleillée et bien ven-



PLANCHE VI.

Rougeole.

Fievre Scarlatine.

tilée ; enlevez-en les meubles ou objets inutiles ; repos absolu ; régime liquide ou de fruits. (Voir Fièvre typhoïde.) Traitements chauds comme suit : un bain chaud, épongement chaud, maillot chaud ou maillot au drap mouillé pendant une heure. (Voyez les numéros 113, 119 et 125.) Ces traitements, isolés ou réunis, enrayeront l'éruption. Tenez de la glace dans la bouche pour combattre le mal de gorge et les vomissements. Si possible le patient devra se gargariser avec de l'eau froide ou avec la solution suivante toutes les deux heures : acide carbolique, un drachme ; listérine, une once ; une cuillerée à café dans un demi-verre d'eau. Si l'enfant est trop jeune pour gargariser, nettoyer la gorge avec des tampons d'ouate hydrophile en employant la solution ci-dessus. Brûlez les tampons employés. Un bon gargarisme est composé d'une partie de péroxyde d'hydrogène avec cinq parties d'eau.

Appliquez des compresses froides sur le cou, changez-les toutes les quinze minutes pendant une heure et des fomentations quatre fois par jour ; réduire la température au moyen de lavages à l'éponge avec de l'eau froide, du maillot froid, du bain gradué ; de toutes façons, adaptez la température aux conditions individuelles. (Voir Nos. 119, 125.) Quand l'éruption apparaît complètement, enduire le corps deux ou trois fois par jour d'huile d'olive, de vaseline carbolisée, de beurre de cacao. Cela adoucira la peau, abrègera la durée de la desquamation, et empêchera la propagation de la maladie par les écailles détachées. Journellement un lavement à 90 degrés sera donné. Si l'enfant a de huit à dix ans l'eau n'aura que 80 degrés. (Voir No. 135.). L'enfant sera gardé au lit jusqu'à ce que l'écaillement soit déjà bien avancé. Ceci peut durer de quatre à cinq semaines. L'écaillement sera plus rapide si l'on donne un bain chaud et une friction au savon tous les soirs ; mais on ne peut faire ceci que quand toute trace de fièvre a disparu. Une contravention à la diète telle que le fait de manger de la viande et autres aliments lourds peuvent entraîner la maladie de Bright et des maladies organiques du cœur.

On fera bien de tenir les enfants en chambre pendant plusieurs semaines si le temps est froid ou humide.

L'inflammation de l'oreille se traite le mieux avec une douche chaude à 105 degrés, puis en appliquant un linge chaud et sec. Je n'ai jamais constaté des complications de l'oreille quand le gargarisme était fait proprement et que l'enfant évitait de se moucher. (Voir No. 134.)

Désinfection. — Le plus grand soin sera pris de désinfecter les effets et habillements employés ou souillés, ainsi que les plats. Quand l'enfant est rétabli il sera épongé vigoureusement avec une solution de sublimé corrosif 1/3000, puis immédiatement après à l'eau pour éviter toute irritation de la peau. Tous les effets seront bouillis et la chambre désinfectée en y brûlant trois livres de soufre par mille pieds cubes après avoir au préalable bouché toutes les ouvertures. On peut encore frotter les murs, le plafond, la charpenterie, le mobilier avec du pain puis passer sur le tout avec la solution de sublimé corrosif 1/5000.

La désinfection peut empêcher la propagation de cette maladie. Le formaldehyde est employé pour fumiguer les chambres.

La Rougeole.

Voici une des maladies des plus communes dans l'enfance. Les signes, les symptômes, le cours et les complications de la rougeole sont très uniformes. Cette maladie n'est pas à craindre comme la fièvre scarlatine; et cependant, quand elle fut d'abord communiquée aux sauvages par des voyageurs, elle y fit tant de ravages que plusieurs de leurs tribus furent presque dépeuplées.

Causes. — Le poison est transmis par les habillements ou par l'air, car il est très diffusible. La rougeole comme la grippe et autres maladies infectieuses ne respecte que l'hygiène et une bonne santé.

La saleté, la crasse, le manque de soleil, une ventilation défectueuse, un sang pauvre ne peuvent qu'encourager et favoriser la maladie. L'infection est associée aux sécrétions nasales et bronchiales, ce qui est cause de sa grande puissance infectieuse au début de la maladie, et cette infection peut

s'exercer de trois à quatre jours avant que l'éruption ne commence. La rougeole vient le plus souvent entre l'âge de un à cinq ans. Une seconde attaque est très rare.

L'incubation, soit le laps de temps entre l'infection et l'apparition des premiers symptômes, est de quinze jours.

Symptômes. — Des frissons, des éternuements, des sécrétons nasales croissantes; les paupières sont rouges, les yeux pleurent, la lumière devient pénible, toux, expectoration, perte de sang par le nez, l'enfant est fièvreux, agité, nerveux; la température monte à 102 et 104 degrés pendant l'éruption. Elle se maintient pendant quelques jours puis tombe en quelques heures. On ressent des maux de tête, des douleurs dans le dos, dans les membres, la langue est chargée, les lèvres sèches, l'appétit manque, des nausées et des tendances à vomir, constipation; les glandes du cou sont gonflées, souvent le dérangement des bronches est très marqué.

L'éruption. — Celle-ci apparaît habituellement le matin du quatrième jour mais elle peut se produire le troisième ou le cinquième jour. Elle se manifeste par des points de la grosseur d'une tête d'épingle légèrement surélevés, d'un rouge foncé ou nuancé de bleu, se montrant d'abord au-dessus des tempes, près des oreilles ou sur le menton et le visage, puis se répandant rapidement sur tout le corps. Ces petits points se rencontrent, et forment des croissants.

L'éruption de la rougeole apparaît habituellement d'abord sur la membrane muqueuse de la bouche sous forme de points blancs sur un fond rouge. Ceux-ci sont appelés "signes de Koplik". Ces points apparaissent un ou deux jours avant les points rouges mentionnés ci-dessus, on les voit d'abord en face des molaires. La tendance à l'éruption dans la rougeole est de former des tâches. Au bout de deux ou trois jours l'éruption commence à disparaître et l'épiderme tombe par petites écailles. Pendant la desquamation il y a un peu de fièvre. Dans la rougeole noire il se présente une hémorragie de la peau et des membranes muqueuses. Cette variété est caractérisée par une prostration extrême. La rougeole, s'il n'y a pas de complications, se poursuit comme suit: de dix à

quinze jours d'incubation, une invasion de trois jours, trois jours de progrès, trois jours de déclin.

Complications. — Pneumonie catarrhale, pneumonie croupeuse, tuberculose, inflammation de l'oreille moyenne, ulcération de la cornée, inflammation de l'œil, catarrhe gastro-intestinal.

Traitement. — La maladie a sa limite naturelle et ne saurait être enrayée; il s'en suit que le traitement est purement symptômatique. Placez le patient dans une chambre bien aérée, isolée, la température étant de 65 à 70 degrés. La chambre sera bien éclairée mais les yeux seront protégés avec verres fumés ou un paravent; sinon ils pourraient être gravement atteints. Si les yeux ne peuvent être protégés convenablement, gardez la chambre dans l'obscurité, ceci ne constituant toutefois qu'un pis aller. Il faut exiger le repos absolu au lit et une diète liquide ou de fruits. Ne faites pas de traitement froid au début; si l'éruption est lente à paraître, appliquez une douche chaude à l'éponge. (Voir Nos. 113, 115, 119.)

Si l'éruption disparaî prématurément, appliquez le traitement chaud, enduisez bien la peau de beurre de cacao ou de vaseline. La toux ne nécessite en général pas de traitement spécial.

Si pourtant la chose devient nécessaire appliquer un maillot sur la poitrine, employer un pulvérisateur contenant soixante graines de camphre et autant de menthol dans quatre onces d'albolène. Si la toux devient grave appliquez des fomentations pendant quinze minutes puis des maillots sur la poitrine que l'on laissera toute la nuit. Ce traitement peut être répété plusieurs fois par jour. (Voir Nos. 110, 118.)

Jusqu'au moment où l'éruption apparaît, combattez la fièvre au moyen de bains chauds ou de bains chauds à l'éponge. Nettoyez les yeux avec une solution d'acide borique: dix grains par once d'eau, et enduisez les paupières de vaseline. Pour les maux d'oreilles, appliquez le traitement comme dans la fièvre scarlatine; pour les irritations gastriques, les vomissements, usez de la glace, de l'eau chaude, de l'eau calcaire;

pour les maux de tête, des compresses froides. (Voir No. 126.) La constipation étant la règle, appliquez un lavement à 90 degrés. (Voir No. 135.) Quand l'éruption apparaît et que la température reste élevée, donnez un lavement à 80 degrés trois fois par jour et épongez avec de l'eau froide.

Dans bien des cas, la rougeole est si bénigne qu'à part la diète et le repos, il y a peu de chose à faire. Evitez surtout le froid pendant la convalescence.

Petite vérole.

Depuis l'introduction de la vaccination, la petite vérole n'est plus redoutable comme il y a cent ans.

Causes. — La petite vérole est une des maladies les plus malignes parmi les maladies contagieuses. L'historique de la maladie prouve que presque tous ceux qui y ont été exposés ont été atteints s'ils n'étaient pas vaccinés. La petite vérole se contracte à tout âge mais est surtout fatale à la jeunesse. Habituellement une attaque protège l'individu contre toute récidive. Toutes les sécrétions et excrétions sont infectieuses.

Symptômes. — La période d'incubation est de dix à quinze jours. La maladie débute par un frisson, une hausse rapide de température allant jusqu'à 103 ou 104 degrés F., une prostration très accentuée, perte d'appétit, vomissements, insomnie, une grande agitation, des maux de tête très douloureux, des souffrances aiguës dans le bas-dos, un pouls rapide, une respiration ascendante; la fièvre se maintient élevée jusqu'au troisième ou quatrième jour, puis elle tombe de plusieurs degrés se maintenant pourtant encore jusqu'au huitième jour; la seconde hausse de température est proportionnée à l'éruption. La constipation se manifeste. Au début, on confond aisément la maladie avec la grippe.

Depuis ces dernières années la maladie n'est plus très grave dans la majorité des cas et le patient ne se sent même pas assez malade pour se mettre au lit. Cette variété est même très souvent confondue avec la petite vérole volante.

L'éruption. — Celle-ci apparaît usuellement le troisième ou quatrième jour et traverse différents stages. On la voit d'a-

bord sur le front, le cuir chevelu, la face, les poignets, puis elle s'étend sur tout le corps. Vers le sixième jour, ces taches rouges deviennent des boutons, puis de petites cloques dont le liquide, d'abord transparent, se transforme en pus vers le septième ou huitième jour. Les pustules se confondent, le pus dégage une odeur désagréable, puis forme des croûtes qui se détachent progressivement, à partir du quinzième jour, laissant le patient plus ou moins défiguré. La maladie ne laisse pas de traces si le derme, ou peau intérieure, n'est pas atteint. Parfois les bronches et l'œsophage sont attaqués.

Complications. — Bronchites, pneumonie, inflammation de l'œil et de l'oreille moyenne, furoncles, crevasses et paralysie.

Traitement. — Isolation complète du patient, vaccination des autres membres de la famille, repos au lit, chambre bien aérée, température d'environ 65° F., boissons froides, limonade, eaux carbonisées, diète de fruits, gruaux, lait doux, lait de beurre ; réduire la fièvre avec des maillots froids, applications froides à l'éponge, lavements froids. (Voir Nos. 125, 119, 135.) Nettoyer les yeux avec une solution saturée d'acide borique ; soigner la gorge avec un pulvérisateur contenant une solution faite de trente gouttes d'acide carbolique, d'une once de glycérine, et de trois onces d'eau, (on peut également se gargariser avec cette solution) ; ou bien employer une solution d'albolène contenant trente grains de camphre, autant de menthol et une once d'albolène.

Pour éviter les marques. — Parfois ceci est tout à fait impossible. On dit pourtant qu'une chambre obscure atténue les marques. Un des remèdes les plus efficaces est formé par le mélange d'une once de glycérine et d'une demi-once d'ichthyol. Eviter les frictions. Ne touchez pas aux plaies. Placez un drap rouge aux fenêtres et protégez le malade par des paravents rouges. Si le visage ou d'autres parties font souffrir, des compresses chaudes d'acide borique suivies de compresses froides que l'on remplace dès qu'elles sèchent atténueront de beaucoup les douleurs. Des essuie-mains trempés dans l'eau puis tordus et appliqués sur le corps réduiront la fièvre et le patient s'en sentira d'autant mieux. (Voir No. 126.)

Vaccination. — A défaut de médecin toute personne intelligente peut vacciner. Les instruments nécessaires sont en vente. Choisissez pour la vaccination une place juste en dessous du muscle de l'épaule. Lavez bien avec de l'eau et du savon, frottez avec de l'alcool. Avec l'aiguille en acier qui fait partie de l'instrument, grattez un espace d'environ le quart d'un pouce carré. Ne faites pas saigner, mais grattez assez pour arriver à la chair vive. Frottez bien le vaccin sur la plaie et laissez sécher. Couvrez la partie du bras blessé avec un pansement de gaze antiseptique. Evitez de toucher la partie blessée et l'instrument avec les doigts. Si le vaccin agit, un petit bouton apparaîtra le troisième jour et passera par toutes les phases d'une plaie active.

Petite vérole volante.

Voici une maladie très contagieuse, caractérisée par une longue incubation, une légère fièvre, une éruption de courte durée. Il n'y a jamais de complications.

Causes. — Maladie de l'enfance, n'a rien de commun avec la petite vérole, récidive très rare.

Symptômes. — Légère fièvre, éruption apparaissant le second ou le troisième jour, caractérisée par des boutons rouges sur le front, la face, le corps, très espacés, se remplissant d'un certain fluide au bout de quelques heures ; cette maladie dure habituellement une semaine.

Traitement. — Repos au lit, diète légère, bien des fois il ne faut aucun traitement. Si pourtant l'éruption est grave appliquez le même traitement que pour la petite vérole.

Oreillons.

Synonyme. — Parotidite, ourles.

Maladie infectieuse d'une durée restreinte, symptômes bénins, et caractérisée par une inflammation douloureuse de la glande parotide.

Causes. — Elle survient isolément ou par épidémie. La maladie est contagieuse, propre aux saisons froides et à l'enfance, quoique les adultes puissent également en être atteints.

Symptômes. — Au début, on a des frissons, 102 à 103 degrés de fièvre, maux de tête, manque d'appétit, douleurs névralgiques, douleurs en dessus de l'oreille, une sensation maladive. Les glandes en dessous des machoires sont gonflées. La gorge est rouge, l'ouïe est parfois affaiblie. Vers le huitième jour le gonflement atteint son maximum.

La maladie présente ce trait bizarre que parmi les hommes, elle a une tendance à attaquer les testicules, surtout si le patient est levé et ne garde pas une immobilité absolue.

Traitement. — Cette maladie demande peu de traitement. L'essentiel est qu'on se repose et se tienne au lit. Applications chaudes, fomentations, puis des compresses froides, poches chaudes, gargarismes toutes les heures avec de l'eau chaude contenant du sel, lavements chauds, diète légère, évitez les acides. Appliquez sur le gonflement une couche d'une solution faite d'une partie d'ichthyol et de deux parties de glycérine. (Voir. Nos. 110 et 126.)

Coqueluche.

La maladie se distingue par une toux provoquant une aspiration longue, pénible et bruyante, accompagnée d'un resserrement spasmodique des glottes.

Causes. — Cette maladie survient, soit séparément, soit en épidémie. Elle est très contagieuse pendant son début et est probablement due à un organisme. Les enfants de six mois à six ans y sont sujets, mais une attaque éloigne toute récidive.

Symptômes. — La maladie a trois stages: (1) Le stage catarrhal qui dure environ 10 jours; (2) Le stage paroxysmal qui dure de trois à six semaines; (3) Le stage de déclin qui voit disparaître graduellement les symptômes. La maladie commence par un rhume ordinaire, éternuements, légère fièvre, écoulements du nez et des yeux qui vont en croissant jusqu'à atteindre un caractère convulsif. La toux est une série de toussements expiratoires qui fait perdre l'haleine, le visage est convulsé et bleui, le regard hagard, les veines gonflées; la toux est suivie par une longue inspiration bruyante. Parfois au paroxysme de la maladie, l'enfant vomit, saigne du

nez ou a les yeux injectés. Le nombre d'accès de toux peut varier de deux, trois, jusqu'à cinquante par jour. Si la maladie se prolonge il se peut que les poumons se dilatent et que l'enfant devienne une proie facile de la tuberculose. La maladie peut durer de trois à six semaines. Ne jamais considérer la coqueluche comme une maladie peu importante.

Traitement. — Parlant du traitement le Docteur William Pepper dit : "La vérité est que le traitement de la coqueluche n'est pas encore sorti de son état d'empirisme et comme tous les remèdes ont déjà été employés, appel est fait à tout autre traitement." Le Docteur Osler dit : "Le traitement médical est très peu satisfaisant."

L'élément essentiel est l'air frais, jour et nuit. Pendant la première période, l'enfant doit être mis au lit et isolé des autres enfants. Faire disparaître le crachat, habiller l'enfant de flanelle et le préserver de tout changement de température. La diète sera légère et nutritive. Fomentations sur la poitrine et la colonne vertébrale, douche froide à l'éponge le matin, (Voir Nos. 110 et 119), inhalation de vapeur, ou asperger au vaporisateur avec une solution de vingt grains de menthol et une once d'albolène ou une solution à deux pour cent de résorcine. Des œufs, de la viande, du thé, du café, les composés de ces substances sont à éviter. Le mucus peut être enlevé de la gorge de l'enfant avec le doigt que l'on couvrira de toile de coton.

Si la toux devient grave, laisser boire de l'eau à volonté, et en plus des fomentations toutes les quatre heures, appliquer des maillots sur la poitrine dans les intervalles. Le soir, un maillot que l'on laissera pendant une heure tranquillisera l'enfant et le fera dormir. (Voir Nos. 110, 118, 115.)

Pendant la convalescence, donner une nourriture abondante, beaucoup de lait, surtout de la crême, une friction saline journellement et des sorties à l'air et au soleil.

Diphtérie.

Ceci est une maladie qui affecte la gorge et les passages aériens supérieurs avec une tendance à se propager.

Causes. — La diphtérie est une maladie à germe et la cause provocante est le bacille de Klebs-Löffler qui ne se trouve que dans les écoulements poreux des membranes. C'est une maladie excessivement contagieuse et qui se communique rapidement d'une personne à l'autre. Cette maladie gagne du terrain d'une façon constante dans les grandes villes. D'après le Docteur W. G. Thompson, la diphtérie est fréquente parmi certains animaux, tels que les oiseaux de basse-cour, pigeons, veaux, porcs, chien et chat. L'infection est transportée dans les habillements, mouchoirs, jouets, livres ou en toussant dans la figure des autres. La propagation de la diphtérie est favorisée par les contraventions aux règles usuelles de l'hygiène, l'humidité, les maisons obscures, les caves renfermées, plombage défectueux, émanations des égouts et une baisse générale de la vitalité. Elle est très fréquente pendant l'hiver et le printemps. Les enfants en dessous de six ans sont les plus exposés quoiqu'on puisse en être atteint à tout âge. Bien des fois, on prend un mal de gorge violent ou une angine grave pour une diphtérie et vice-versa. Bien des cas restés inconnus affectent tout un voisinage. On ne doit jamais laisser à l'école un enfant qui a un gros rhume, un mal de gorge violent ou qui est fiévreux.

Symptômes. — Le début est lent. On se sent agité, l'appétit manque, des nausées et des vomissements surviennent, la gorge est sèche et il devient douloureux d'avaler, la gorge fait mal, fièvre modérée qui monte rarement au-dessus de 103° degrés Fahr., le pouls est rapide et faible, il y a constipation, l'urine est rare et foncée, les glandes du cou sont gonflées et tendres; les muscles sont raides, les mouvements des mâchoires sont douloureux.

Examen local. — Vers le troisième jour une fausse membrane se forme sur les amygdales, sur le voile du palais et même à la gorge. Cette membrane est d'abord d'une couleur gris-blanc et devient finalement d'un gris sale ou d'un jaune sale. La membrane arrachée on aperçoit une surface crue et sanguine.

Si cette fausse membrane s'étend sur le larynx ou sur les



PLANCHE VII. Diphterie.
Remarquez la membrane blanchâtre qui recouvre le voile du palais.

passages nasaux antérieurs, les symptômes deviennent plus graves; dans cette condition la mortalité est d'à peu près 75 pour cent. Les symptômes sont très violents dans la diphtérie maligne, la prostration est grande. La diphtérie dure habituellement de dix à quinze jours.

Complications. — Pneumonie, bronchite, maladie du cœur, inflammation des intestins, paralysie des muscles de la gorge ou des yeux. La paralysie se présente dans plus de dix pour cent des cas venant pendant la seconde ou la troisième semaine de la convalescence.

Par suite de la grande quantité de poison sécrété par les germes, on constate une dépression extrême. Ceci est une des raisons pour lesquelles la fièvre est si peu élevée. Le corps ne peut réagir contre les substances toxiques dont il est assailli.

Traitement. — Le docteur doit être appelé de suite et de l'antitoxine sera donnée en grandes doses. L'isolation est d'une importance capitale dans cette maladie. Si possible rendre toute relation impossible entre l'enfant malade et les autres membres de la famille. Seuls le médecin et la garde-malade devraient avoir accès auprès du malade. La chambre doit être fraîche, pas au-dessus de 68° degrés Fahr., bien aérée, et dépourvue de tous accessoires inutiles. On suspendra aux portes donnant accès aux pièces contiguës, des draps de lit trempés dans une solution au cinq % d'acide carbolique ou dans du bichlorure de mercure, 1/1000. Un hygièniste conseille de descendre les plats employés par le patient par la fenêtre ou de les garder dans la chambre où ils seront désinfectés et réservés à l'usage exclusif du malade.

La diète sera légère et nutritive, fruits, fruits glacés, gruaux, riz, lait et petit lait. L'enfant sera nourri à des intervalles réguliers de trois ou quatre heures. Les boissons froides acidulées telles que limonade ou jus d'ananas sont très recommandables. Si le patient ne peut prendre des aliments par la bouche, les lavements nutritifs deviennent nécessaires. (Voir No. 136.) Lavements journaliers à 90° Fahr.

Si l'on craint une attaque de dyphtérie, parce que par exemple d'autres cas se sont présentés dans le voisinage, mettez l'enfant à la diète de fruit pendant un ou deux jours, faites un lavement à 106° degrés tout d'abord, suivi d'un maillot chaud une demi-heure, puis d'une courte application froide. Répétez le même procédé le lendemain. (Voir Nos. 135, 115 et 119.)

Donnez des fomentations sur la colonne vertébrale trois fois par jour pendant sept à dix minutes puis une friction froide, 80° degrés, si l'enfant à plus de deux ans. Ceci maintiendra le cœur et la circulation. Si l'enfant a plus de deux ans, appliquez des compresses froides à 70 degrés, sur le cœur trois ou quatre fois par jour pendant quinze à vingt minutes. On n'a pas besoin d'alcool dans cette maladie, il est même funeste d'en employer. (Voir Nos. 110 et 126.)

Traitement local. — Le fait de prendre assez fréquemment de la glace dans la bouche soulage la soif et réduit la congestion. L'application précoce et continue de compresses froides sur la gorge rend les plus grands services. Appliquez sur la gorge une vessie imperméable remplie de glace ou de la glace dans un essuie-main. (Voir No. 139.) Pour obtenir un résultat il faut que le traitement soit continu. Toutes les heures, pendant dix minutes, applications chaudes. Quand la fausse membrane s'est bien formée la glace n'est plus nécessaire et on appliquera des fomentations chaudes combinées avec des compresses froides que l'on changera toutes les vingt ou trente minutes. Si l'enfant ne supporte pas le traitement froid, appliquez un traitement aussi chaud qu'il pourra le supporter. (Voir Nos. 126 et 110.)

Des applications locales peuvent se faire au moyen d'un vaporisateur, d'une douche nasale, de gargarismes, ou le badigeon. La forme la plus simple d'inhalation est de la vapeur imprégnée d'eau de chaux, ou en rendant l'atmosphère humide en brûlant de la chaux. La gorge peut éventuellement être aspergée au pulvérisateur ou tamponnée avec une solution saturée d'acide borique dans l'eau de canelle, ou une solution contenant une once de peroxyde d'hydrogène, deux cuillerées à

café de glycérine, une demi-once ; on peut aussi badigeonner la gorge avec la solution suivante : menthol, dix grammes, toluol, trente-six grammes, teinture de chlorure de fer, quatre grammes, alcool absolu, soixante grammes. Si la maladie s'étend au nez, faire une douche nasale de listérine, une partie pour quatre parties d'eau ; une partie d'hydrogène pour six d'eau donnera le même effet.

En cas de maladie de cœur, indiquée par la peau, les ongles et les lèvres bleuis, donnez un maillot chaud de trois minutes suivi d'une friction froide. (Voir Nos. 115 et 124.) Gardez les pieds bien chauds ; répétez toutes les heures, en cas de nécessité. Surveillez soigneusement les reins, car de très sérieuses complications peuvent surgir quand même le patient semble beaucoup mieux. Un affaiblissement du cœur est une conséquence fréquente de la dyphtérie, et pour cette raison, le convalescent doit se tenir bien tranquille.

Si les glandes du cou font mal, les peindre à l'ichthyol ou à la teinture d'iode.

Après la guérison, la tête de l'enfant sera soigneusement lavée et la chambre désinfectée comme pour la fièvre scarlatine. On tiendra l'enfant à la maison au moins un mois après que tous les symptômes auront disparus.

Pneumonie.

Causes. — Cette maladie règne dans presque toutes les contrées. La pneumonie est une complication très commune de la grippe, de la rougeole, de la fièvre scarlatine, de la fièvre typhoïde et des méningites cérébro-spinales. Son développement est favorisé par toute condition affaiblissant la vitalité, par exemple une nourriture pauvre, une mauvaise ventilation, les frissons quand on a chaud et qu'on transpire. L'alcoolisme surtout prédispose à la pneumonie. On est généralement d'accord pour dire que la pneumonie est une maladie infectieuse et est due à un germe spécial.

Danc cette maladie, on remarque une forte congestion des poumons surtout la partie inférieure du poumon droit. Le poumon entier peut être atteint et même les deux. La condition maladive des poumons est divisée en trois stages. Le

premier stage est celui de la congestion, qui ne dure habituellement que quelques heures. Dans le deuxième stage le poumon est engorgé de sang, de fluides, de cellules sanguines, de germes, à tel point que plongé dans l'eau il irait au fond. Pendant ce stage, le poumon ressemble quelque peu à un foie, on le nomme stage d'hépatisation rouge. Le suivant est le stage d'hépatisation grise, qui laisse le poumon gris, le pigment du sang ayant été absorbé et le sang ne circulant pas librement. Ce stage peut durer de quatre à quinze jours. Ensuite les exsudations inflammatoires sont absorbées et le poumon retourne à sa condition normale soit entièrement, soit partiellement.

Symptômes. — L'attaque est soudaine, frissons suivis rapidement d'une forte fièvre. Parfois le patient se sentira malade pendant plusieurs jours, ayant des sensations frileuses, un peu de fièvre, des maux de tête, une sensation comme si la poitrine était oppressée. Les symptômes apparaissent: forte fièvre, 104 degrés, même 105, se maintenant jusque vers le septième ou le neuvième jour. Quand la crise survient, la température tombe rapidement et peut devenir anormale; la respiration est pénible, rapide, superficielle et douloureuse, la souffrance au début est aiguë, la toux est parfois violente; l'expectoration rare au début peut devenir considérable la seconde semaine; les crachats au commencement sont épais, tenaces, d'une couleur de rouille ou de sang; la figure est injectée, des crevasses se forment sur les lèvres et sur le nez; il y a manque d'appétit avec constipation; le pouls va jusqu'à cent en battant fortement (une pulsation de cent et vingt est une cause d'anxiété pour un adulte); la peau est très chaude et sèche, ou baignée de transpiration pendant la maladie.

Complications. — Pleurésie, maladie organique du cœur, méningite cérébro-spinale, tuberculose. Les autorités médicales sont d'accord pour dire que la pneumonie s'étend.

La mortalité est de vingt à quarante pour cent, et la mort survient le plus souvent entre le cinquième et le neuvième jour. Cette maladie est comptée parmi les plus dangereuses.

Traitement. — La pneumonie, comme la rougeole, la fièvre scarlatine et la fièvre typhoïde est une maladie à limite naturelle et poursuit un cours bien défini, tout efficace que soit le traitement appliqué. Le Dicteur Osler dit: "On ne peut ni la faire avorter ni l'arrêter par un moyen à nous connu. Même dans les circonstances les plus favorables, elle finira abruptement ou naturellement sans qu'on ait administré la moindre dose de médecine."

Le repos absolu est d'une importance capitale. Diète liquide consistant en fruit, jus de fruit, gruaux, lait de beurre, toast au lait, lait de poule et du bouillon. On nourrit plutôt trop que trop peu, et bien des vies ont été perdues parce qu'on n'a pas restreint l'appétit pendant la fièvre consumante.

Tout au début on donnera un bon lavement chaud de 110° degrés. Appliquer des compresses froides, 50 à 60 degrés, toutes les dix minutes, ou de la glace dans une vessie imperméable, ou dans un sac entre des essuie-mains, sur les parties affectées en alternant toutes les deux heures de fomentations de vingt minutes. (Voir Nos. 126 et 110.) Ce traitement sera suivi pendant vingt-quatre heures. Après ceci le traitement chaud est plus efficace et sera répété plusieurs fois par jour, alternant avec des compresses froides. (No. 126). Certains malades ne supportent pas le traitement froid sur la poitrine. Dans ce cas appliquer de grandes fomentations sur les parties affectées, devant et derrière, pendant dix à vingt minutes selon le soulagement ressenti, toutes les deux ou trois heures et pendant les intervalles, appliquer des compresses à 60 degrés, que l'on changera dès qu'elles seront chaudes. On évitera de prolonger le traitement jusqu'à fatiguer le malade. Pendant la nuit permettre au patient de dormir autant que possible sans traitement. Si la douleur dans le côté est trop grande, serrer un bandage large de gaze autour de la poitrine. Appliquer ensuite le traitement sur ceci. De toute façon garder le lit bien sec.

La fièvre peut être contrôlée par un épongement froid, par l'application d'essuie-mains froids et mouillés sur le thorax, que l'on changera dès qu'ils se réchauffent. Continuer

ce traitement pendant une demi-heure. (Voir Nos. 125 et 119.) Si les pieds sont froids, donner un bain de pieds chaud, ou encore mettre des fers chauds, des sachets chauds aux extrémités. Voir si le malade va régulièrement à selle. Pour les fièvres élevées, le lavement froid à 60 ou 70 degrés (pour un adulte de moins de soixante ans), toutes les quatre heures est un excellent moyen de réduire la fièvre. On le gardera pendant dix ou quinze minutes. Les maux de tête seront soulagés par l'application sur la tête de compresses glacées et un bain de pieds chaud. Si l'inflammation est du côté gauche, une vessie à glace (Voir No. 139) ou des compresses froides sur le cœur, pendant dix ou quinze minutes toutes les heures, empêchera l'influence épuisante de la chaleur environnante et de la circulation des poisons dans le sang. Le maillot de jambes chaud avec des applications froides sur la poitrine réduiront la congestion des poumons. (Voir Nos. 116, 126.) L'alcool est inutile pour traiter la pneumonie et diminue même les chances de guérison pour le malade. Bien prendre garde que le patient ne se refroidisse pas. Soigner la ventilation et la température qui ne doit pas dépasser 60 à 65 degrés.

La crise constitue une période critique pour le malade et le dénouement dépend beaucoup des soins donnés au patient pendant cette crise. Les symptômes de prostration sont souvent marqués par une température de 97 à 98 degrés Fahr. Dans ces circonstances, il est nécessaire de soutenir le malade par le traitement chaud, des lavements chauds, des bains chauds, applications sèches et chaudes, des fomentations sur la colonne vertébrale et des boissons chaudes. (Voir Nos. 135, 115, 110). On évitera une diète trop solide après la crise ainsi qu'une diète de viande ou toute autre nourriture stimulante.

Quand la crise est passée, le patient devrait avoir des applications froides et chaudes sur le poumon malade pendant quinze minutes, trois fois par jour, suivies de frictions froides. Ceci abrègera de beaucoup la période de convalescence. (Voir Nos 129, 124.)

Rhumatisme inflammatoire aigu.

Synonymes. — Rhumatisme articulaire aigu, fièvre rhumatismale.

Causes. — Exposition au froid et à l'humidité, refroidissement soudain du corps quand la peau est chaude, épuisement, climat froid, défectuosités dans le changement des tissus, influences nerveuses, usage excessif de viande, d'alcool, d'autres stimulants. Les principaux docteurs considèrent un germe spécifique comme étant la cause excitante de la maladie.

Symptômes. — L'attaque est soudaine, frissons, refroidissement, fièvre 104°, 105° ou plus, mal de tête, langue chargée, mal de gorge, amygdalite, manque d'appétit, constipation, urine rare et colorée, douleurs dans les articulations qui vont en augmentant à chaque mouvement; différentes articulations sont impliquées en même temps dans lesquelles il y a un gonflement et une inflammation notable; la maladie peut également attaquer plusieurs articulations consécutivement ou passer brusquement de l'une à l'autre. Les genoux, les chevilles, les coudes sont le plus souvent atteints. La peau est chaude, couverte habituellement d'une sueur sure et acide. Cette maladie peut durer de quelques jours jusqu'à plusieurs semaines.

Dans la très grande majorité des cas, le cœur est affaibli par la fièvre et le poison, et une maladie organique du cœur s'ensuit.

Traitement. — Repos au lit. La chambre sera fraîche et bien ventilée. La diète est un facteur important dans le traitement. Fruits frais ou étuvés, jus de fruit, limonade, gruaux et céréales bien cuits donnent la meilleure diète. Lavement journalier froid. Toutefois au début de la maladie, on donnera un lavement chaud à 110 degrés, un bain de pieds chaud, puis appliquer une couverture chaude jusqu'à ce que le patient transpire copieusement, laisser continuer pendant à peu près deux heures. (Voir Nos. 135, 111 et 115.) Pendant qu'on donne ce traitement appliquer des compresses froi-

des au cou et sur la tête. (Voir No. 126.) Le maillot à transpiration sera donné pendant les deux ou trois premiers jours. Faire suivre de frictions froides tout en évitant de refroidir le patient. (Voir No. 124.) Pendant la fièvre, quand le malade transpire, éviter tout traitement froid, mais frictionner souvent avec un essuie-main sec. Sinon quand la température est au-dessus de 104° le patient devrait avoir des compresses ou des frictions froides toutes les trois heures et des lavements froids, à 80 degrés, quatre fois par jour. Toutes les quatre heures, des compresses froides ou des vessies de glace seront appliquées pendant quinze minutes sur le cœur. (Voir Nos. 126 et 139.) Pour la nuit, envelopper la ou les parties inflammées dans une compresse froide, bien tordue, couverte de toile cirée ou d'une feuille de caoutchouc, le tout enveloppé d'une ou deux épaisseurs de flanelle. Si le malade ressent des douleurs dans le dos, appliquer des fomentations pendant quelques minutes. (Voir No. 110.) Localement, on mettra les articulations dans des maillots chauds pendant vingt ou trente minutes, faire suivre de compresses froides et renouveler dès qu'elles se chauffent. Ceci soulage considérablement et arrête les progrès de la maladie. Les compresses seront couvertes de deux épaisseurs de flanelle. (Voir No. 126.)

L'ichthyol étendu sur les articulations ou sur de la gaze et appliqué sur les articulations, soulage également. Des compresses d'une solution saline très chaude soulagent énormément dans beaucoup de cas. L'huile de pyrole appliquée sur les articulations et bien couverte de coton, puis de flanelle, fait un excellent pansement pour la nuit.

Parfois la douleur est si grande que le moindre mouvement d'un doigt ou d'un membre produit des souffrances atroces. On agira donc toujours avec une extrême douceur en soignant le patient. Quand celui-ci emploie le bassin pour selles, que deux personnes l'assistent. L'encourager à consommer beaucoup d'eau.

Pendant la convalescence, le patient sera très prudent de ne pas se lever, s'asseoir, ou se promener trop tôt. Le cœur est

très faible après cette maladie et tout excercice même celui de s'asseoir trop tôt peut être cause d'une maladie de cœur non seulement sérieuse mais même permanente. On se surveillera en ce sens pendant plusieurs mois. Une attaque de rhumatisme aigu prédispose une personne au rhumatisme chronique ; il faudra donc éviter la viande, le café, le thé et tout autre aliment azoté.

Apppliquer les mêmes principes de traitement à la fièvre de soleil qui est plus fréquente sous les climats tropicaux.

Erysipèle.

Causes. — Maladie excessivement contagieuse qui est due à des germes dénommés *Streptococcus erysipelatis.* Elle suit souvent les couches ou toute autre maladie qui diminue la vitalité. Les germes de l'érysipèle sont dispersés partout et les personnes qui ont quelque abrasion de la peau y sont très susceptibles par inoculation. La maladie se présente souvent par épidémie.

Symptômes. — Dans la plupart des cas, la maladie apparaît sur la figure près du nez et de l'oreille. La peau rouge vif est très gonflée, ferme au toucher et a une limite bien définie.

La maladie commence par les symptômes de la fièvre : mal de tête, frissons, manque d'appétit, constipation, un peu de fièvre, un picotement dans la partie affectée. La fièvre est de 102° à 103°, parfois le gonflement est tel que les yeux sont complètement fermés. Les glandes du cou sont dilatées et enflammées et peuvent même percer. La fièvre dure habituellement de quatre à six jours et tombe subitement, la rougeur disparaît, le gonflement s'efface. Parfois l'inflammation peut s'étendre au cerveau ou dans la bouche, les deux cas étant très sérieux. L'érysipèle est parfois fatal aux gens faibles et âgés, il est surtout sévère pour les alcooliques.

Traitement. — Avoir soin que la maladie ne s'étende pas. Le repos absolu est nécessaire. La maladie a sa limite naturelle. Bien des cas guérissent sans le moindre traitement, mais la négligence est dangereuse. La diète consistera principale-

ment en fruit et en gruaux. Un bon lavement sera donné tous les jours. Réduire la fièvre avec épongement froid ou chaud. Des compresses glacées peuvent être appliquées le premier jour sur les parties affectées, ou elles peuvent être teintes avec 50 pour cent d'ichthyol dans de la vaseline et couvertes d'un morceau d'étoffe. Ces parties peuvent également être baignées dans une solution saturée d'acide borique, ou des compresses au sublimé corrosif à 1/5000 peuvent être appliquées. On dit que du collodion appliqué sur les limites de l'érysipèle empêche l'extension de la maladie.

Des compresses froides à 60 degrés peuvent être appliquées sur les compresses d'ichthyol. On peut encore peindre le visage avec le composé suivant : Ichthyol, deux drachmes ; éther, un drachme ; collodion, cinq drachmes. Laver journellement et recommencer. Une garde-malade soignant un cas d'érysipèle ne peut s'approcher d'une femme en couche.

Dysenterie.

La dysenterie est une maladie inflammatoire du gros intestin, souvent d'un caractère infectieux, caractérisée par un état catarrhal de la membrane muqueuse, par des ulcérations, des pertes de sang, du mucus, pus et des coliques excessivement douloureuses et violentes. On considère la dysenterie comme une des plus graves épidémies connues. Dans les tropiques on la considère comme plus dangereuse que le choléra ; pendant la guerre civile aux Etats-Unis, elle causa plus de morts que les balles et les obus.

Causes. — La maladie se présente le plus souvent pendant l'été et l'automne. Les changements brusques de température sont des causes qui y prédisposent. Elle vient à tout âge. Les dyspeptiques y sont surtout sujets. Cette maladie est provoquée par une nourriture pauvre et insuffisante, une nourriture irritante, des fruits verts, la consommation d'eau stagnante, la crasse, une ventilation défecteuse, une dépression mentale, constipation constante ; une certaine forme de

dysenterie est provoquée par un parasite dénommé *Ameba coli.*

Symptômes. — Il y a plusieurs variétés de dysenterie, mais pour abréger nous en donnerons les symptômes ensemble. La diarrhée est le symptôme le plus constant. L'attaque peut se faire subitement ou venir graduellement avec une violence croissante. Le malade doit aller de quinze jusqu'à cent fois par jour à selle. Au début elles consistent surtout en mucus, en sang et en matière fécale. Plus tard elles deviennent comme une masse gélatineuse plus sanguine. Il y a une disposition constante à faire des efforts inefficaces pour soulager les intestins. Ceci est le caractère le plus douloureux de la maladie. Il y a une légère fièvre et des maux de tête. La langue est chargée et humide ; plus tard elle devient rouge et vitreuse. On perd l'appétit et la soif est intense. Parfois la prostration est grande, l'abdomen est sensible, et le patient souffre de coliques. Pendant que la maladie progresse l'amaigrissement et l'affaiblissement s'accentuent.

Complications. — Péritonite due à la perforation des intestins par ulcération ; l'abcès du foie est fréquent sous les tropiques, rare pourtant dans les pays à climat tempéré. Paralysie par suite d'inflammation des nerfs.

Pronostic. — Dans la dysenterie catarrhale ordinaire, les prévisions sont bonnes ; la guérison survient en une semaine. Dans la forme maligne la mortalité est très grande. Les enfants, les vieux et les débiles y succombent rapidement. Les rechutes sont nombreuses.

Dysenterie chronique. — Elle suit habituellement toute attaque aiguë. Le symptôme principal est la diarrhée ; si celle-ci est constante il s'ensuit une émaciation et un affaiblissement marqués.

Traitement. — Le patient aura le repos absolu, et emploiera l'urinal. de lit. Au début, soulager les intestins en prenant une forte dose d'huile de ricin (une ou deux cuillerées de table) ; faire suivre d'un lavement donné très lentement, les hanches du patient étant surélevées. Ne rien manger pendant un ou deux jours. Si la maladie couve depuis plusieurs jours

éviter les purgatifs. Les coliques et douleurs abdominales seront traitées au moyen de grandes fomentations de quinze minutes, suivies de compresses froides de plusieurs épaisseurs de gaze, tordues dans de l'eau à 60 degrés ; changer toutes les vingt minutes et cela pendant deux heures ; répéter ensuite les fomentations (Voir Nos. 110 et 126.) Ce traitement peut se faire presque constamment. Pour la nuit mettre une ceinture humide. (Voir No. 128). On réduit la fièvre le plus efficacement par un épongement froid et par l'application d'eau chaude accompagnée d'une friction rapide et superficielle de la peau. Appliquer souvent de copieux lavements à 100 degrés ; le lavement froid à 60 degrés est peut être plus agréable. Si le rectum est si sensible qu'un tube ne peut y être introduit mettez-y d'abord un petit morceau de glace. Parfois même de petites injections d'eau glacée soulageront beaucoup. Laisser boire le patient à volonté, mais pas d'eau trop froide, ceci stimulant les mouvements intestinaux. Ne rien prendre pendant les vingt-quatre ou trente-six premières heures. La diète consistera en eau d'orge, eau de riz, gruaux de gluten, jus de fruit frais sans sucre. N'employez pas de fruit avec la peau ou les pepins. Le jus de mûre sauvage ou d'airelle convient le mieux. Donnez-en plusieurs verres par jour. Pendant la convalescence ne pas adopter trop tôt une diète azotée. La nourriture sera bien mastiquée et absorbée très lentement. La prétention que les malades ayant la diarrhée doivent éviter de manger des fruits est dénuée de toute base scientifique. La pulpe des fruits sera évitée ainsi que les jus de fruits sucrés ; mais ceux mentionnés ci-dessus sont en général très bien supportés. Ils ne seront pourtant pas donnés avec une diète de lait et d'œufs. Ne prendre aucune matière grasse pendant la période aiguë. Les graisses ou huiles telles que huile d'olive pure sont bonnes pendant la période chronique de la maladie. Dans toutes les formes sous lesquelles la diarrhée peut se présenter, éviter de boire de l'eau très froide pour la raison exposée ci-dessus. Boire de l'eau chaude.

Fièvre des marais.

Variétés. — (a) Fièvre intermittente dans laquelle il y a une période de froid, de chaud et de transpiration. Le paroxysme peut survenir la même heure tous les jours, tous les deux jours, ou tous les quatre jours; (b) fièvre rémittente appelée parfois fièvre des jungles; une forme de malaria dans laquelle la fièvre est présente tous les jours; (c) fièvre pernicieuse.

Causes. — La maladie est due à un parasite qu'on appelle le "plasmodium de Laveran" d'après le nom du savant qui le découvrit en 1880. Cet organisme pénètre dans le corps avec l'eau que nous buvons et des investigations récentes prouvent que les moustiques transportent le parasite et nous le transmettent par leurs morsures.

La maladie est très commune pendant l'été et l'automne. Les causes qui y prédisposent sont les saisons humides et pluviales surtout dans les tropiques, les nuits froides et jours très chauds, un terrain bas et mal draîné, des régions marécageuses, une végétation luxuriante avec des déchets de matières végétales, car toutes ces conditions favorisent le développement des moustiques. Les touristes traversant des régions pareilles sont très exposés à la maladie. Lors de la guerre de Cuba et des Philippines, on a constaté que dans les régiments où toute l'eau consommée était au préalable bouillie, et où des précautions étaient prises contre les morsures des moustiques, très peu de soldats eurent la maladie.

Le parasite passe dans le sang, attaque les globules rouges et les détruit. Pendant un paroxysme des millions de cellules sont détruites. Comme le parasite pénètre dans le sang, il produit un poison qui contracte la circulation capillaire de la peau et des organes vitaux, et entrave les centres réglant la température du corps à un tel point qu'un soudain refroidissement se produit, moyen employé par la nature pour détruire le poison. Le seul moyen positif de diagnostiquer la

maladie est l'emploi du microscope. Avec cet instrument le parasite peut être découvert dans le sang.

Symptômes. — (a) *Fièvre intermittente.* — *Période de froid.* — Le patient sent habituellement plusieurs heures à l'avance qu'il va avoir un refroidissement, par un sentiment étrange de langueur, de fatigue, de baillements; mal de tête, malaise dans l'estomac. Les frissons viennent d'abord dans le dos et les reins. Puis le malade tremble, les frissons deviennent plus violents, les dents claquent, les traits sont étirés, la peau présente l'apparence connue sous le nom de chair de poule et est très froide, les oreilles, le nez et les extrémités des doigts sont livides. Le patient demande constamment qu'on le réchauffe. Ces frissons peuvent durer de quelques minutes jusqu'à une heure et même plus.

2. *Période de chaud.* — La peau devient chaude, la figure est rouge, le foie et la rate sont congestionnés. Il y a un mal de tête aigu, irritation, agitation, la langue est sèche et chargée, la soif est intense, la constipation se manifeste, on ressent des douleurs dans le dos et dans les membres. Cette période dure d'une demi-heure jusqu'à trois ou quatre heures.

3. *Période de transpiration.* — Transpiration abondante et disparition de la fièvre. On transpire d'abord de la figure et du front. Les douleurs disparaissent; le malade se sent épuisé et tombe dans un sommeil léger. Cette période dure de deux à quatre heures. Le paroxysme entier prend de six à douze heures suivant les cas. Pendant les intervalles, le patient peut se sentir tout à fait bien, mais il y a ordinairement un manque d'appétit, une certaine faiblesse résultant de la destruction des globules rouges.

Le maladie n'aura pas nécessairement des frissons; pendant le paroxysme, la rate est dilatée et sensible, le foie est gonflé. Des traces de fièvre apparaissent sur les lèvres. La maladie peut s'arrêter après dix ou quinze jours sans le moindre traitement.

(b) *Fièvre rémittente des marais.* — Survient dans les pays à climat tempéré et sub-tropical, surtout en été et en automne. Les symptômes sont irréguliers; il peut y avoir des maux de

tête, une langue chargée, perte d'appétit, constipation, une urine fortement colorée, fièvre, température allant de 104 à 105 degrés; la peau est chaude, la face rouge, douleurs dans la tête et dans les membres. Les vomissements sont fréquents, et en quelques jours la jaunisse peut se développer par suite de la perte des cellules rouges du sang. L'examen du sang au microscope révèle la présence du parasite malarial.

On confond souvent cette variété de la fièvre des marais avec la fièvre typhoïde. Un diagnostic positif ne peut être fait dans l'un et l'autre cas qu'après examen du sang. La maladie dure habituellement une ou deux semaines.

(c) *Frissons pernicieux.* — Tous les symptômes sont graves. Il y a grande prostration; dès le début la peau est froide, le pouls est faible, délire, stupeur, évanouissements et même des hémorrhagies des surfaces muqueuses du corps.

Traitement. — Faites toujours bouillir l'eau, dans les régions propices à la maladie. Eviter autant que possible les morsures de moustiques. Employez des moustiquaires, augmentez la résistance vitale par une diète bien raisonnée et par un bain d'eau froide journalier. On commencera le traitement pour le refroidissement et la fièvre dès qu'on les suspecte. Si par example on croit que l'attaque va se produire vers midi on prendra la température à sept heures et puis toutes les demi-heures. Une hausse graduelle indique que le frisson suivra si on ne s'y prend pas à temps. Dès que la température monte, commencer le traitement. Donner un lavement à 110 degrés. Faire boire de l'eau chaude autant que possible. Si la circulation dans le sang est bien conservée, le frisson peut être évité ou du moins rendu très léger et de peu de durée.

L'activité de la peau peut être maintenue par l'application vigoureuse sur la peau d'eau froide à 60 degrés au moyen d'un chiffon à gros grains ou d'une mitaine. (Voir No. 124.) Il se peut qu'il soit nécessaire de répéter ce traitement tonique toutes les heures et même toutes les demi-heures. Bien faire attention que le patient ne soit pas exposé à des courants d'air. (Voir. No. 115.)

A la première apparition de sueur sur la lèvre supérieure ou sur les sourcils, enlever graduellement les couvertures en évitant toujours les courants d'air. Pendant les intervalles entre les paroxysmes, fortifier la peau et augmenter la résistance vitale en donnant trois fois par jour une friction froide. Ne pas trop manger, ni boire; éviter toute fatigue mentale et en général tout excès.

Pendant la période de transpiration on soulagera de beaucoup le patient en frottant fréquemment la peau avec un linge sec.

La quinine. — Cette drogue est considérée par les médecins comme étant la drogue spécifique pour la fièvre des marais. Elle aidera dans beaucoup de cas si elle est employée judicieusement. La quinine a une mauvaise influence sur les fonctions vitales du corps; elle arrête les mouvements des cellules blanches et les empêche de détruire les parasites néfastes. Elle diminue le transport de l'oxygène par les globules rouges, et diminue par le fait même la puissance du corps à résister à la maladie. Elle affaiblit les centres nerveux du cerveau et de la colonne vertébrale, diminuant ainsi la résistance vitale. Elle empêche la combustion du poison dans les tissus, et par ce fait invite la maladie. La quinine est un poison pour toute forme de vie; c'est un bon germicide, mais étant trop chère, elle n'est pas employée dans ce but.

Le sulphate de quinine agit très lentement quand l'acide hydrochlorique est absent de l'estomac, ce qui est presque toujours le cas quand il y a fièvre intense. Donné en trop grandes doses, la dissolution devient impossible et il passe dans le canal intestinal. La quinine n'est soluble que dans une solution acide et sera donc donnée de cette façon. Si le foie est très congestionné la quinine n'aura aucune influence sur le corps et est de très peu d'utilité dans ce stage de la maladie. D'autre part nous constatons que le foie est toujours plus ou moins congestionné dans cette maladie. Quand on prescrit de la quinine pour la fièvre des marais elle peut être donnée en doses de deux à cinq grains en capsules toutes les demi-heures en commençant dès la première hausse de tem-

pérature. Elle est très efficace quand elle est administrée dans une solution à deux pour cent d'acide tartrique.

Quant à la fièvre des jungles ou fièvre bilieuse, elle exige un repos absolu au lit. Le patient mangera des fruits et des graines. Activez les selles en donnant tous les jours un lavement froid. Réduire la fièvre en épongeant toutes les deux heures avec de l'eau froide ou en appliquant toutes les quatre heures le maillot mouillé, ou encore par des fomentations sur la région du foie et de la rate, suivies de compresses froides changées toutes les quinze minutes, et ce, pendant deux heures à la fois. (Voir Nos 135, 119, 125, 110, 126.) Ceux qui sont les victimes d'attaques répétées de fièvre des marais ont besoin d'un traitement bien complet, car aussi longtemps que le système est rempli de poison on ne peut espérer un bien grand degré de santé. Ils devraient pour bien faire chercher au moins pendant quelque temps un autre climat.

La Tuberculose.

Maladie infectieuse provoquée par le mirrobe appelé *Bascillus tuberculosis.*

La tuberculose est l'une des maladies les plus répandues. Elle est fréquente dans tous les pays, sous tous les climats, à tous les âges, et elle s'attaque à tous les organes et à toutes les parties du corps. Elle est très commune dans le bétail, chez les moutons, les porcs, la volaille, les poissons, les chiens, les chats, les rats et les souris. Les Indiens et les nègres y sont très exposés.

Cette terrible maladie entre pour un décès sur sept. Dans quelques grandes villes, surtout dans les districts populeux, elle représente un cas de mort sur quatre.

Causes. — La tuberculose n'est pas héréditaire, mais elle transmet une prédisposition. Le microbe de la tuberculose se cache partout : dans la poussière des tapis, sur les planchers, sur les murs, dans l'air, sur les routes, dans les chemins de fer, — partout, sauf au milieu de l'océan et sur les hautes montagnes. Si nous ne succombons pas tous à ce fléau, c'est grâce à la force vitale qui est en nous, et qui est capable de

lui résister. On ne devient victime de la tuberculose que lorsque la force de résistance de notre système est affaiblie au point où les microbes réussissent à se multiplier dans les tissus.

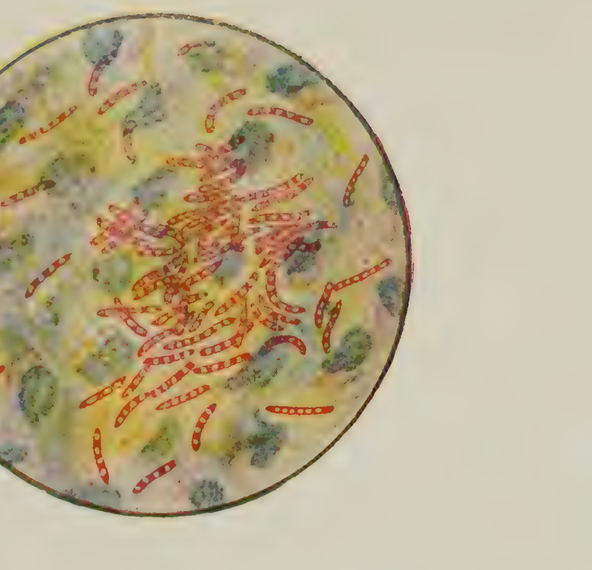
Causes prédisposantes. — La dyspepsie, l'auto-intoxication, les excès du manger et du boire, une mauvaise alimentation, le surmenage, le manque d'exercice, une vie sédentaire, un travail mental exagéré, les pertes de sommeil, les excès sexuels, la masturbation, une mauvaise ventilation, le mauvais air et la poussière, le lait d'animaux tuberculeux, la viande tuberculeuse, des refroidissements fréquents et négligés, un état de faiblesse à la suite d'une fièvre, et le contact intime avec des personnes tuberculeuses.

Symptômes. — 1. *Tuberculose aguë.* — Frissons, fièvre, douleur au côté, toux, expectoration, abattement, respiration pénible, couleur bleuâtre du visage, des doigts et de la peau, solidification du poumon. Pouls rapide et faible. La maladie peut devenir fatale en quelques semaines ou elle peut durer des mois entiers.

2. *Tuberculose des glandes lymphatiques ou scrofule.* — Se rencontre chez les enfants mal nourris et cela souvent à la suite d'une rougeole. Ce sont surtout les glandes du cou qui sont attaquées. D'abord elles s'isolent, puis forment une masse compacte et deviennent enflammées. Plus tard la suppuration apparaît, mais cette forme du mal occasionne rarement la mort.

3. *Phtysie aiguë ou gallopantc.* — L'attaque a lieu d'une façon soudaine, souvent accompagnée de frissons, de douleurs au côté, de fièvre, de toux, d'expectorations roussâtres qui deviennent ensuite épaisses et jaunâtres, respiration difficile, sueurs nocturnes, amaigrissement rapide. Au début, cette forme de tuberculose se confond avec la pneumonie. Elle dure de trois à six mois et se termine fatalement.

4. *Tuberculose chronique.* — Le début est lent. Les symptômes de cette forme de tuberculose sont bien connus. L'un des premiers, c'est la toux, d'abord sèche et rauque; elle apparaît d'ordinaire le soir ou le matin. Il y a des douleurs



Germes de la fievre Typhoide.



Germes de la Tuberculose.

PLANCHE VIII.

Errata. Les clinchés de cette page ont été transposés.

lancinantes dans la poitrine. L'expectoration est généralement abondante. L'examen au microscope, par un bactériologiste, révèle la présence du microbe tuberculeux. Des dérangements de la digestion se produisent, accompagnés d'amaigrissement, d'affaiblissement, de pâleur au visage, remplacée dans l'après-midi par l'inflammation des pommettes; élévation de la température à heure fixe, sueurs nocturnes, pouls rapide et hémorragie des poumons. Ce dernier symptôme est souvent le premier qui réussisse à alarmer le patient. La tuberculose des intestins provient probablement des crachats avalés.

Traitement. — 1. Mesures préventives. — Comme nous avons affaire à une maladie infectieuse, il faudra veiller tout d'abord à ce que les serviettes en papier recevant les crachats soient déposées dans un réceptacle attaché au lit et livrées au feu. Le patient doit être averti de ne pas cracher sur le plancher ou sur le trottoir. Un tuberculeux marchant sur la rue, et crachant à droite et à gauche, est un être plus dangereux pour le public qu'un aliéné armé d'un fusil chargé. Il faudra bannir le lait et la viande provenant de sources suspectes. Une mère tuberculeuse doit cesser de nourrir son enfant. Les autres membres de la famille peuvent se garantir de cette affection redoutable en veillant sur leurs habitudes, en évitant les rhumes selon les instructions données plus haut, en évitant les excès de toutes sortes, et en se conformant à toutes les règles hygiéniques relatives à l'alimentation, au sommeil, à la ventilation, à l'exercice en plein air et surtout au soleil.

Une personne menacée de tuberculose devrait, si possible, renoncer à dormir en chambre et installer son lit sous une tente munie d'une plancher ou sur une galerie en partie fermée. Dormir au grand air devrait être un plaisir et non une punition, et cela plus encore en hiver qu'en été. Le patient qui ne s'inquiète pas de guérir n'a qu'à rester jour et nuit dans sa chambre.

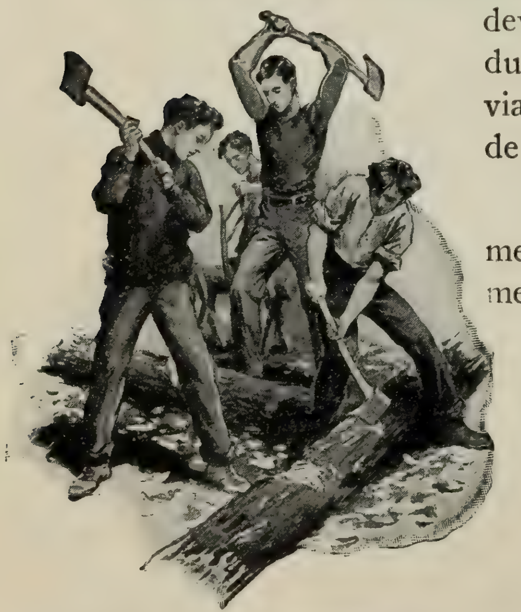
Une chose indispensable pour la personne qui a une tendance à la tuberculose, devrait être le développement de la

poitrine ainsi qu'une alimentation abondante en nitrogène et en corps gras.

2. *Mesures générales.* — Il est souvent impossible au patient de quitter son foyer ou de changer de climat. Dans ce cas, il faudra le placer dans les meilleures conditions possibles, l'encourager à vivre au grand air, et à s'y livrer à quelque occupation facile.

S'il est trop faible pour marcher, il faudra l'exposer au soleil pendant tout le jeur, soit sur un pliant, soit sur une chaise-longue. Cette mesure sera plus efficace que toutes les autres réunies. Un tuberculeux enfermé dans un logement sombre, humide, mal ventilé, à très peu de chances de guérir. Des bains de soleil ou simplement l'exposition du thorax malade aux rayons du soleil est d'une valeur inestimable.

3. *Alimentation.* — Un grand rôle est joué par l'alimentation dans le traitement de la phtysie. Aussi longtemps que l'appétit se maintient, il y a lieu d'espérer. Pour cela, il faudra bannir le thé, le café, les boissons alcooliques, les conserves au vinaigre et les épices, qui finiront par détruire la digestion. Tous les mets doivent être bien préparés et servis d'une manière appétissante. Chaque individu chosira les mets qui s'accordent le mieux avec son état. Céréales, fruits, œufs, laitage, devront former une partie importante du menu. Si le malade désire de la viande, on choisira la meilleure qualité de bœuf.



Prenez des exercices spéciaux pour développer les muscles des épaules et de la poitrine.

4. *Hydrothérapie.* — Les traitements hydrothérapiques ont donné les meilleurs résultats dans le soin des tuberculeux. L'eau stimule la circulation du sang, active l'action des poumons, améliore l'appétit, facilite l'assimilation des aliments, augmente l'activité de la peau et des rognons, réduit la fièvre, arrête les sueurs nocturnes, diminue

la toux et les expectorations, et stimule les centres nerveux.

Avant tout, encouragez le malade à boire beaucoup d'eau par petites quantités et à de courts intervalles. Le meilleur de tous les toniques nerveux, c'est la friction froide accommodée aux forces du patient. On pourra la donner deux ou trois fois par jour. (Voyez le numéro 124.) Si le patient est trop faible pour supporter ce traitement, commencez par lui donner pendant quelques jours une friction à la main sèche; puis employez de l'eau tiède dont vous abaissez graduellement la température jusqu'à 54°. Aussitôt que la réaction se fera rapidement, vous pourrez donner le maillot au drap mouillé, en plaçant le patient debout dans un seau d'eau chaude. D'autres mesures utiles sont les compresses chaudes à l'épine dorsale, à la poitrine et au foie. (Voyez le numéro 110.) Ne pas donner de traitements chauds le soir pour ne pas encourager les sueurs nocturnes.



S'il est trop faible pour marcher, il faudra exposer le patient au soleil pendant tout le jour, soit sur un pliant, soit sur une chaise-longue. Cette mesure sera très efficace.

5. *Exercice.* — Il est de la plus haute importance de combiner l'exercice physique avec l'hydrothérapie. Mais si la fièvre est élevée, le patient attendra que ce symptôme ait pu être enrayé, et les forces augmentées. L'exercice en plein air doit être commencé avec modération, gradué selon que les forces augmentent, et poursuivi avec persévérance. La marche, les ascensions de montagne, la course à cheval sont des exercices d'une haute valeur. Ces exercices doivent être poussés jusqu'au point où le malade ressent une légère fatigue. Ce qui égale en importance les moyens indiqués plus haut, c'est la confiance, la sérénité, et la détermination de guérir.

Traitement de symptômes spéciaux. — (a) *La Toux.* —

Boire de petites gorgées d'eau au moment de se coucher. Applications chaudes et froides à la poitrine. Maillot de tronc. (Voyez les numéros 110 et 118.) On trouvera souvent du soulagement par l'emploi du nébulisateur ou vaporisateur (en vente à la pharmacie), employé avec la solution suivante:

Camphre.	½	drachme.
Menthol.	½	drachme.
Huile d'eucalyptus.	½	drachme.
Huile de canelle.	20	gouttes.
Albolène.	4	onces.

On peut utiliser aussi une cuillerée à thé de teinture de benjoin, placée dans une demi-pinte d'eau bouillante, dont on inhalera les vapeurs par un entonnoir.

(b) *Sueurs nocturnes.* — Epongez le corps à l'eau très chaude à l'heure du coucher. On peut aussi éponger à l'eau d'alun ou avec des parties égales de vinaigre et d'eau chaude. Friction froide tous les jours. L'épongeage du corps au moment de se coucher se fait avec la solution suivante:

Baume Pérou	15	gouttes
Acide Formique	80	grains
Hydrate de chlore	80	grains
Alcohol pur	3½	onces

Il existe un ancien remède qui a donné de bons résultats, c'est le thé de sauge froid.

(c) *Fièvre.* — Si elle est élevée, le patient doit renoncer au travail musculaire et aux exercices, mais il doit vivre en plein air. Mesures toniques, frictions froides. (Voyez les numéros 124, 129, 130.)

(d) *Hémorragies.* — Le patient s'alitera et prendra la position demi-assise; compresses froides à 60 sur la poitrine pendant deux, trois ou quatre heures, et courtes applications chaudes entre les épaules. Il n'y a que deux pour cent des malades qui meurent d'hémorragies.

(e) *Perte d'appétit.* — Traitements généraux, vie en plein air, exercice, confiance.

(f). *Changement de climat.* — Le meilleur climat pour

les consomptifs est le climat sec, chaud, ensoleillé, combiné avec une altitude convenable. Bien des patients améliorent leur état en changeant de climat s'ils s'y prennent à temps. Mais ce changement aura peu de résultats si la détérioration du poumon a déjà commencé. On trouve d'excellents climats au Canada, au Colorado, dans la Californie méridionale, en Floride, au Mexique, dans l'Arizona et dans l'Europe méridionale.

Si l'on pouvait amener les patients à adopter des mesures rationnelles à la maisson, et à passer la plus grande partie de leur temps au soleil et au grand air, il ne serait pas souvent nécessaire de changer de climat. Les malades reçoivent des soins plus affectueux et plus intelligents à la maison que parmi les étrangers.

(g) *Drogues.* — On évitera les médecines, patentées ou non, les drogues et les "cures infaillibles" annoncées par les charlatans. Leur effet est nuisible. L'arsenic et l'opium empoisonnent le système, et ne font que diminuer les chances de guérison.



CHAPITRE XXIII.

Maladies du système de la digestion.

Amygdalite.

Causes. — Très fréquente parmi la jeunesse ; exposition à l'humidité et au froid. Epuisement, ventilation défectueuse, aspiration de gaz impurs, emploi excessif de la voix. Une première attaque rend une personne susceptible de récidives. Très fréquente également chez les nouveaux mariés par suite de rapports sexuels excessifs.

Symptômes. — Frissons, douleurs dans le dos et les membres. La fièvre monte rapidement souvent jusqu'à 105 degrés le premier jour. Mal de gorge s'aggravant en avalant et en parlant, constipation. La voix devient nasale. Les glandes du cou sont gonflées. Une des amygdales ou même les deux sont gonflées et peuvent parfois se toucher. Les amygdales sont rouges, grandes et couvertes d'un mucus épais ; parfois elles présentent de petites taches jaunâtres. Au bout d'une semaine les symptômes disparaissent mais les amygdales restent gonflées. Dans l'esquinancie, ou amygdalite suppurative aiguë, les symptômes loin de disparaître s'accentuent. Les dérangements constitutionnels sont très grands. La prostration est considérable, la souffrance intense, lancements dans l'oreille et dans le cou. Les glandes du cou sont gonflées. Au bout de quatre à cinq jours, du pus se forme, mais seulement d'un seul côté. Cela est très souvent indiqué par un refroidisse-

ment distinct ou une sensation de froid. L'abcès s'oriente habituellement dans la direction de la bouche. Quand il s'ouvre le patient sent immédiatement un grand soulagement. Dans la dyphtérie la fausse membrane couvre non seulement les amygdales, mais elle s'étend également sur les tissus qui entourent les amygdales et sur la gorge.

Traitement. — Repos au lit. Diète de fruit. Au début donner lavement à 107 degrés, faire suivre d'un bain de pieds chaud avec une compresse froide autour de la gorge. Fomenter la gorge quinze minutes et faire suivre de compresses froides que l'on changera toutes les quinze minutes pendant deux heures. Répéter le traitement trois fois par jour. Pour la nuit mettre une compresse froide couverte de deux épaisseurs de flanelle. (Voir Nos. 135, 111, 126, 110.) On peut prendre de petits morceaux de glace dans la bouche. Tremper un doigt humide dans du sel de soude et frotter les amygdales. Ceci peut être répété toutes les heures. Un des meilleurs gargarismes est constitué par une once de listérine; deux drachmes de glycérine; un drachme d'acide carbolique. Mettre une cuillerée à café dans un demi-verre d'eau et gargariser; on peut encore prendre une partie de peroxyde d'hydrogène et quatre parties d'eau. Si la fièvre est élevée éponger le patient avec de l'eau plusieurs fois par jour. (Voir No 119.) Si du pus se forme il est plus sage de faire venir le docteur qui percera les amygdales. Ceci soulage immédiatement. Si la chose est impossible appliquer un sachet imperméable contenant de l'eau chaude sur la gorge ou des fomentations continuelles et faire gargariser très souvent avec une solution saline chaude. Ce traitement hâtera la percée du pus dans la gorge.

MALADIES DE L'ESTOMAC.

Gastrite aiguë.

Causes. — Cette maladie survient à tout âge et est très fréquente; elle est habituellement due à des erreurs dans la diète. Trop manger ou manger des aliments digérant difficilement, crème glacée, exposition au froid et à l'humidité,

poisons, alcools, la goutte, la fièvre scarlatine peuvent tous provoquer la gastrite aiguë. Nombre d'alcooliques en sont également victimes.

Symptômes. — La membrane muqueuse de l'estomac est rouge, gonflée, couverte de mucus. Les fluides digestifs ne sont plus aussi abondants. L'acide hydrochlorique est habituellement absent, l'acide lactique se retrouve au contraire. Dans les cas peu graves, il y a une sensation de malaise, agitation, distention de l'abdomen, mal de tête, nausées, mauvais goût dans la bouche, langue chargée mais pas de fièvre. Les vomissements soulagent beaucoup. Dans les variétés plus graves, les symptômes sont mieux marqués. Fièvre, 102 à 104 degrés. Les vomissements sont presque constants, douleur dans l'abdomen, très grande sensibilité. Souvent la fièvre laisse des traces sur les lèvres. La gastrite aiguë dure habituellement de deux à trois jours.

Traitement. — Le patient ne prendra pas de nourriture pendant les deux premiers jours. Ne pas empêcher les vomissements au début. Laver l'estomac à l'eau chaude ou bien faire boire plusieurs verres d'eau salée. Le patient peut ensuite avaler de petits morceaux de glace. Fomentations dans la région de l'estomac pendant dix minutes toutes les deux ou trois heures suivies par un sachet de glace ou des compresses froides. Si les vomissements deviennent excessifs appliquer une compresse froide sur l'estomac attachée avec une ceinture d'environ douze pouces de large autour de la taille. Au début donner un bon lavement. Pour un enfant une bonne purge d'huile de ricin pour vider les intestins. Si l'irritation gastrique est bien marquée, du bicarbonate de soude ou du bismuth en dose de quinze grains soulagera temporairement. Les meilleurs aliments à prendre sont: le koumiss, le blanc d'œuf dans un verre d'eau et de temps en temps quelques cuillerées à café de lait.

Dyspepsie chronique.

Causes. — Cette affection, aussi appelée gastrite chronique, provient, comme la précédente, d'erreurs de régime, de

l'emploi excessif de graisse dans la nourriture, de mets frits, d'un excès d'aliments amilacés (à base d'amidon), d'excès de table, de mastication et insalivation insuffisantes, de repas pris à la hâte, trop tardifs, trop rapprochés ou irréguliers ; de l'habitude de boire aux repas (surtout des boissons glacées), de l'emploi de conserves au vinaigre, de moutarde, d'épices, d'alcool, de tabac ; de dents cariées, de repas pris quand on est las ou inquiet, d'une trop grande quantité de sucreries ou de mets riches, de médecines ou de boissons gazeuses.

Symptômes. — Ils sont nombreux : mauvaise bouche, langue chargée et épaisse, mauvaise haleine, renvois, goût âcre, lourdeur d'estomac, douleurs dans l'estomac après le repas, brûlements, pression externe douloureuse, vomissements, constipation, palpitations, pieds et mains froids, mal de tête, assoupissement, irritabilité, mélancolie, maigreur, appétit vorace, pâleur, soif excessive.

Traitement. — *Régime.* — Jusqu'à un certain point, tout dyspeptique doit être son propre médecin. Sa guérison dépend de sa propre force de volonté et de sa persévérance à suivre les règles diététiques et hygiéniques que son cas exige, et dont voici les principales :

1. Mastication parfaite de tous les aliments, de façon à les bien insaliver. Mastiquer, mastiquer, mastiquer ! voilà la loi.

2. Ne mangez jamais à la hâte.

3. Mangez à des heures régulières.

4. Ne buvez pas aux repas, surtout pas des boissons froides, et attendez une heure ou deux avant de boire copieusement.

5. Prenez le fruit à la fin du repas.

6. Le patient ne doit pas satisfaire complètement sa faim, ne prendre que trois ou quatre mets par repas, et les espacer de six heures au moins.

7. Pas de repas tardifs, et si l'on prend trois repas, le dernier ne doit guère consister qu'en fruits.

8. Un fort besoin d'aliments au moment du coucher ou entre les repas ne doit être satisfait que par des fruits légers.

9. Ne pas se livrer à un travail actif, soit mental soit physique, immédiatement après le repas.

10. Prenez vos repas le cœur content et la conscience libre d'offense. Evitez toute tension d'esprit aux repas.

Par l'observation, le patient ne tardera pas à connaître les aliments qui ne s'accordent pas avec son système digestif, et qu'il bannira sans pitié de ses menus. Parmi ces articles, se trouvent les fritures, les aliments fortement épicés, le pain ou les biscuits chauds.

Les patients souffrant d'indigestion ou de digestion lente s'apercevront que certains aliments amilacés (à base d'amidon), ainsi que les pommes de terre, produisent un état de fermentation. Ils seront donc obligés de faire usage de céréales cuites au four, telles que les zwiebacks, les flocons de blé ou de maïs et autres fabrications qui se trouvent aujourd'hui sur le marché. Le fait qu'ils sont secs et qu'ils forcent à une lente mastication, ajoute à leur valeur.

Dans la plupart des cas de digestion lente, là où il y a fermentation, il faudra éviter le lait et le remplacer par le koumiss ou le lait de beurre frais. Par contre, il y a des cas où un régime entièrement fait de lait sera favorable au malade.

Les fruits sont d'une haute valeur dans le traitement des désordres digestifs. En plus d'être appétissants et facilement digérés, leurs acides ont pour effet de désinfecter tant la bouche que l'estomac, et leurs sucres sont nutritifs. Dans les cas où l'estomac sécrète trop d'acide hydrochlorique, les fruits acides tendent à augmenter l'irritation de la membrane muqueuse. Dans ces cas, les fruits doux ou subacides sont indiqués, tels que les pommes douces, les pruneaux, les mirtilles, les bananes cuites au four, les figues et les oranges douces. En cas de forte acidité de l'estomac, indiquée par de vives douleurs une heure ou deux après le repas, évitez tous les fruits acides, et prenez deux cuillerées de table d'huile d'olives pure une heure après le repas ou encore deux tasses d'eau chaude.

Lorsque la digestion est lente et que les aliments stationnent plusieurs heures dans l'estomac, il est bon de prendre après les repas une cuillerée à thé d'essence de pepsine additionnée de trois à quatre gouttes d'acide hydrochlorique.

Si les douleurs d'estomac venant après les repas ne cèdent pas à une ou plusieurs tasses d'eau chaude, prenez une demi-cuillerée à thé de parties égales de subnitrate de bismuth et de bicarbonate de soude une ou deux heures après le repas. Des biscuits de charbon à la pepsine donnent souvent du soulagement.

Hydrothérapie. — Donnez des traitements qui servent à augmenter l'activité des organes et la résistance vitale, tels que fomentations à l'estomac, au foie, à l'épine dorsale ; compresses chaudes et froides sur le ventre, maillot au drap mouillé, friction aux mains mouillées, frictions froides et au sel. (Voyez les numéros 110, 129, 125, 124 et 130.)

Exercice. — Des exercices en plein air tels que le jardinage, la marche, le canotage, la course à bicyclette sont excellents et devraient être poursuivis régulièrement. Les exercices de respiration en plein air, une posture correcte et un vêtement hygiénique jouent tous un grand rôle. Le patient qui souffre d'un excès d'acidité doit se reposer une demiheure après le repas.

L'état d'esprit du patient à une grande influence sur sa guérison. Ceux qui s'abandonnent à la mélancolie et qui passent leur temps à étudier leurs symptômes ne feront guère de progrès. Le découragement, au lieu de les aider à remonter la pente de la santé, les plongera toujours plus bas vers l'abîme.

Electricité. — L'électricité est d'une aide très grande dans le traitement de la gastrite, mais doit être pour bien faire appliquée par un médecin ou une garde-malade diplômée. Pour les douleurs d'estomac et dans les intestins employer le galvanisme, pôle positif sur l'abdomen, pôle négatif sur le dos. Donner de dix à quinze milliampères pour dix minutes. L'électricité faradique est un excellent tonique pour les muscles et l'abdomen.

Attitude mentale. — L'attitude mentale du patient a une grande répercussion sur la guérison. Ceux qui sont démoralisés et passent le temps à énumérer leur symptômes et en chercher d'autres encore ne feront que des progrès lents. Leur découragement même ne peut que leur nuire et les confiner dans la Vallée de Désespoir où ils se complaisent.

Traitement de Conditions spéciales.

Manque d'appétit. — Exercices, travail manuel, plongeon froid le matin, exercices de respiration, abondance de sommeil.

Insomnie. — Passez une demi-heure dans un bain neutre à 95° avant de vous coucher. Maillot au drap mouillé pendant vingt ou trente minutes, soit jusqu'au moment où la transpiration commence. Larges compresses chaudes à l'épine dorsale au moment de se coucher. (Voyez les numéros 114, 125 et 110.)

Constipation. — Voyez plus loin l'article Constipation.

Fermentation et douleurs. — Fomentations sur l'estomac, compresses froides; buvez de l'eau chaude simple ou dans laquelle vous faites tremper des céréales carbonisées, ou prenez des tablettes de charbon ou de bicarbonate de soude ou encore de subnitrate de bismuth en doses de vingt grains, une heure après le repas; ou, ce qui est mieux, vingt grains de magnésie calcinée. (Voyez les numéros 110, 126, 109.)

Pieds froids. — Douche chaude et froide sur les pieds; ou placez-les alternativement dans de l'eau aussi chaude que vous pouvez supporter puis dans de l'eau froide. Ou encore, placez vos pieds dans de l'eau froide, tandis que vous les frictionnez vigoureusement avec un linge grossier. Friction froide le matin.

MALADIES DES INTESTINS.

Colique Intestinale.

Causes. — Nourriture indigeste et irritante, fermentation, accumulation de matières fécales, refroidissement, douleurs

réflexes des ovaires et de l'utérus, empoisonnement par le plomb et obstruction de l'intestin.

Symptômes. — Douleurs très vives à intervalles divers autour du nombril. Dans la colique due au plomb, il y a une ligne bleue sur la gencive ; dans la colique rénale, la douleur rayonne jusqu'au pénis et aux testicules, et l'urine est injectée de sang ; dans la colique biliaire, la douleur rayonne vers la droite depuis le foie jusque sous l'omoplate droite ; quelques fois la jaunisse s'ensuit.

Traitement. — Lavement chaud à 110° et fomentations sur l'abdomen pendant quinze à vingt minutes, suivies d'une dose d'huile de ricin ou de sulphate de magnésium. Ce dernier est l'antidote chimique de l'empoisonnement par le plomb, et doit être pris en dose assez forte. Le maillot de tronc chaud pendant trente minutes suivi de la ceinture mouillée, est aussi un bon traitement. Si la colique provient d'erreurs de régime un jeûne absolu de vingt-quatre heures est recommandé. (Voyez les numéros 135, 110, 117 et 128.)

Diarrhée.

Synonyme. — Entérite catharrale aiguë.

Causes. — Aliments impropres, excès de table, fruits mal mûrs ; elle est commune durant l'été chez les enfants et les nourrissons, surtout chez ceux qu'on alimente à la bouteille ; biberons et bouteilles mal propres et renfermant du lait aigri ; changements de température, poisons provenant de la décomposition du lait ou d'autres aliments, changement d'eau potable, influences nerveuses, exercices trop violents portant sur les muscles abdominaux ; la diarrhée apparaît aussi dans certaines maladies contagieuses, telles que la fièvre typhoïde, le choléra, la dissenterie, la tuberculose.

Symptômes. — Diarrhées, fèces renfermant des aliments non digérés et des caillots de lait, d'odeur fétide, de couleur jaune ou verdâtre ; douleurs coliques. Chez les enfants, la douleur est souvent intense, et la température monte de 104° à 105°. Chez les adultes, la fièvre n'est d'habitude pas élevée. Chez les enfants, les jambes sont fléchies.

Traitement. — *Adultes.* — Le malade gardera le lit, jeûnera de vingt-quatre à trente-six heures, et prendra un laxatif consistant en une cuillerée de table d'huile de ricin, qui débarrassera l'intestin grêle de tout aliment irritant; enfin un lavement énergique. Fomentations sur l'abdomen durant quinze minutes, suivies de compresses froides. (Voir numéros 110 et 126.) Buvez de l'eau à discrétion, mais pas trop froide. Si la diarrhée persiste après vingt-quatre heures, administrez un lavement chaud à 110°; vingt à trente grains de bismuth ou une cuillerée de mixture de craie, que vous obtiendrez à la pharmacie, pris après chaque selle, arrêtera une sécrétion trop active; ou prenez-en une cuillerée de table toutes les trois heures. La diète sera simple et consistera en bouillies. Evitez le lait, le sucre, les légumes et les fruits contenant des semences ou une pulpe ligneuse. Au bout d'un jour au deux, on permettra du jus de mûres avec du zwieback bien mastiqué et des céréales.

Enfants. — Pas de nourriture pendant vingt-quatre heures; puis eau d'orge, que vous obtenez en cuisant deux cuillerées de table d'orge dans une pinte d'eau pendant deux ou trois heures, et que vous passez alors en y additionnant un peu de sel. Entre les repas, tenez la bouillie sur la glace. Ne donnez pas de lait à un enfant tant que la diarrhée est forte. Une propreté rigoureuse est nécessaire. Bouillissez tous les biberons et les bouteilles, et tenez-les sur la glace. Le lait sera stérilisé dans un bain-marie (double-bouillotte) porté à 165° pendant quinze minutes. Diluez le lait dans la proportion d'une moitié d'eau ordinaire ou d'un quart d'eau de chaux. Si l'on s'y prend à temps, de bonnes doses d'huile de ricin raccourciront l'attaque. Si la température est élevée, faites suivre d'un fort lavement de 80° à 90°. De la mixture de craie obtenue à la pharmacie doit être administrée après le premier jour en doses d'une cuillerée à thé toutes les trois heures.

Pour calmer et rafraîchir le patient, il n'y a rien de mieux que de l'éponger à l'eau fraîche. Mettez-lui des compresses froides sur la tête. Veillez à ce que la ventilation soit bonne, et à ce que l'enfant ne soit pas trop chaudement vêtu. Après

les premières vingt-quatre heures, vous pouvez donner à l'enfant le blanc de deux œufs bien battu dans un chopine d'eau, puis passé par un linge. Donnez-lui-en autant qu'il en voudra. Un bain complet à 95° fera baisser la fièvre et tranquillisera les nerfs. Tenez les pieds chauds.

Pendant les mois d'été, la diarrhée persiste quelques fois des semaines entières. Tant que cet état dure, évitez le lait, que vous remplacerez par de l'eau d'orge, de la bouillie d'orge et un blanc d'œuf battu dans l'eau ; cela aussi longtemps que l'enfant se sentira suffisamment nourri. Quand il s'en fatiguera, donnez-lui parties égales de bouillie d'orge et de bouillon. Un enfant subsistera des semaines sur ce régime, c'est-à-dire jusqu'à ce que l'état de l'intestin se soit amélioré.

Cholérine.

Maladie aiguë de l'enfance due à l'inflammation de l'intestin, et caractérisée par une haute fièvre, par des vomissements violents, par la diarrhée et par des signes d'affaissement dus à l'inflammation de l'intestin.

Causes. — Elle a lieu fréquemment après la diarrhée, et a surtout pour cause la chaleur, une alimentation fautive, la dentition et un entourage malpropre.

La cholérine règne surtout durant les mois de juillet et d'août, et cela principalement parmi les enfants nourris à la bouteille. La chaleur n'augmente pas seulement la tendance à la fermentation, mais elle a aussi pour effet d'abattre les enfants très jeunes, et les rend plus susceptibles aux infections et à l'auto-intoxication.

Symptômes. — L'attaque peut être graduelle, si elle suit une simple diarrhée. Mais elle peut être soudaine et sera alors caractérisée par des vomissements, des évacuations et un grand abattement. Les vomissements sont incessants ; les selles sont fréquentes et abondantes, claires, aqueuses, et d'une odeur de moisissure. La température externe sera basse, tandis que la température rectale sera élevée. Les fontanelles,

comme les yeux, seront enfoncées, les joues creuses, le visage aminci. Tout d'abord, l'enfant est agité, plus tard, il sera abattu ou tombera en convulsions. La peau est froide.

Traitement. — Repos absolu, chambre fraîche, air de la campagne, si possible. Pendant les deux premiers jours, on fera boire de l'eau d'orge et de l'eau d'albumine, soit un blanc d'œuf battu dans une tasse d'eau. Plus tard, on donnera des bouillies claires, telle que de la bouillie de gluten. Pendant plusieurs jours on évitera le lait. Pas de whisky ni de sirops calmants. L'estomac d'un jeune enfant pourra être lavé par une garde ou par un médecin au moyen d'un cathéter de gomme d'un gros calibre et d'un entonnoir de verre. Lavez l'intestin au moyen d'un lavement d'eau chaude à 105° ou avec de l'eau froide à 85°, selon les cas. Pour cela, élevez les hanches de l'enfant, et faites pénétrer l'eau très avant dans l'intestin au moyen d'un cathéter flexible. Appliquez toutes les trois heures des compresses chaudes sur l'abdomen, et dans l'intervalle des compresses fraîches à 70°, que vous recouvrez d'une flanelle, et que vous renouvelez toutes les heures. Tenez les pieds au chaud. S'il y a des symptômes d'affaissement, placez l'enfant dans un bain à 100°, ou dans un maillot chaud durant dix minutes. Pendant le premier jour, donnez de l'eau à boire, alors même qu'elle sera rejetée. Si la diarrhée persiste, donnez toutes les trois heures une cuillerée à thé de la solution suivante : salol, trois grains ; subnitrate de bismuth, soixante-quinze grains ; mixture de craie, deux onces.

Appendicite.

Inflammation de l'appendice vermiforme situé dans la région de l'aine du côté droit de l'abdomen. On la considère de nos jours comme une des maladies intestinales les plus sérieuses.

Causes. — Cinquante pour cent des cas surviennent avant les vingt ans. La maladie n'est pas due à des pepins de raisins ou de pommes qui se logent dans l'appendice mais bien à des conditions inflammatoires catarrhales de l'intestin qui s'étend dans le canal de l'appendice même. Le catarrhe in-

testinal est un facteur aidant à l'éclosion de la maladie, Il y a toujours dans l'intestin des germes de pus et des *Bacillus coli communis,* qui tous deux produisent l'inflammation quand la vitalité de l'appendice est réduite. La maladie se rencontre plus fréquemment chez les hommes que chez les femmes, ceci est probablement dû au fait que chez l'homme il y a moins d'artères apportant le sang dans cet organe. Le surmenage, le fait de lever de trop grands poids sont des facteurs causatifs. Des blessures ou des coups peuvent être la cause de la maladie. La matière fécale peut entrer dans l'appendice, irriter la membrane muqueuse et provoquer l'inflammation.

Symptômes. — L'attaque est soudaine. Douleur au côté droit de l'abdomen inférieur; elle peut s'étendre vers la région du nombril et aller en augmentant à chaque mouvement. On soulage la douleur en ramenant le genou droit sur le corps. La sensibilité est grande, un examen de l'abdomen révèle un gonflement parfois notable, des nausées et des vomissements se manifestent ainsi qu'une fièvre très irrégulière et habituellement la constipation est tenace.

Cours. — Dans les cas peu graves les symptômes disparaissent petit à petit. Dans beaucoup de cas un abcès se forme sujet à pénétrer dans la cavité abdominale. Tout les cas d'appendicite sont dangereux parce qu'on ne peut jamais dire si un abcès va se développer ou non. La majorité des cas guérira sans opération si on intervient tout au début. La tendance de récidive est très grande et une attaque peut être fatale. De toute façon et pour être bien sûr il vaut mieux se faire opérer le plus tôt possible. Entre les mains d'un bon chirurgien la mortalité devient minime. Faire chercher le médecin de suite.

Traitement. — Des mesures promptes et énergiques sont de la plus grande nécessité. Le repos le plus absolu doit être assuré. Laver l'estomac. Ne rien prendre pendant plusieurs jours. Ne pas boire d'eau froide mais donner de bons lavements d'eau salée que l'on retiendra aussi longtemps que possible. Donner à l'intestin un repos complet, ne prendre des purgatifs que tout au début. Pour soulager la constipation don-

ner des lavements copieux (Voir No. 135.) Tout au commencement de la maladie un sachet de glace sera placé sur la partie douloureuse de l'abdomen combiné avec un maillot chaud autour des jambes pendant vingt minutes toutes les quatre heures (Voir No. 139, 116); alterner toutes les deux heures avec des fomentations de quinze minutes sur l'abdomen. On continuera ceci pendant vingt-quatre heures. Puis de grandes compresses froides d'eau à 60 degrés seront appliquées, que l'on changera toutes les quinze minutes alternant avec des fomentations toutes les deux heures. (Voir No. 110, 126.) Si les fomentations semblent augmenter la douleur et qu'une petite partie de la peau semble excessivement douloureuse il est manifeste que du pus se forme. L'examen du sang est nécessaire.

Le traitement pour la fièvre consiste en une friction froide à 60 degrés toutes les trois heures en évitant toutefois l'abdomen. Comme les autorités chirurgicales sont loin d'être d'accord sur la question de savoir si oui ou non il faut opérer dès le second jour nous n'essaierons pas de trancher cette question tant discutée. Nous nous bornerons à dire que la grande majorité des cas guériront si on intervient promptement.

Constipation.

La constipation n'est pas une maladie, mais un symptôme. Mais elle est si fréquente qu'il faut la considérer à part. Il s'agit d'une rétention prolongée des matières fécales dans l'intestin. Pour la majorité des individus, le besoin d'aller à selle a lieu une fois par jour, et cela généralement après un repas. La raison en est que l'introduction des aliments dans l'estomac excite les mouvements péristaltiques du colon, qui, à leur tour, excitent les centres défécateurs.

Causes. — Faiblesse musculaire de l'intestin; mastication insuffisante, repas trop copieux, nourriture trop concentrée, l'usage du thé, du café, de la viande, de l'alcool, irrégularité dans la satisfaction des besoins de la nature, vie sédentaire, manque d'exercice, voyages en chemin de fer, insomnie, dys-

pepsie, maladie du foie ou du cœur, tumeur, fièvres aiguës, hystérie, neurasthénie, grossesses fréquentes, transpirations excessives en été, insuffisance de boissons, hémorroïdes et fissure de l'anus, usage exagéré de médecines.

Chez les bébés, la constipation est fréquente. On en voit



qui souffrent de constipation durant des mois, sans que leur santé générale en souffre.

Symptômes. — Débilité, manque d'appétit, langue chargée, mauvaise haleine, névralgie, mal de dos, mal de tête, dépression mentale, insomnie, pertes nocturnes chez les hommes; chez les enfants énurésie ou incontinence d'urine. Les bébés sont irritables et agités quand l'intestin ne marche pas, et ils reprennent leur bonne humeur aussitôt que ce symptôme a disparu.

Traitement. — Voici une énumération des différents moyens

de combattre la constipation. Ils ne sont naturellement pas tous nécessaires dans un cas donné.

1. Nourriture solide, mastication complète et lente, pas d'eau aux repas. On boira une ou deux heures après le repas. Abondance de fruits frais ou cuits : pommes, pruneaux, figues, pêches, oranges, bananes, myrtilles. Tous les aliments sucrés sont laxatifs.

2. Boire abondamment avant de se coucher, et prendre un ou deux verres d'eau fraîche une demi-heure avant le déjeuner.

3. Exercice en plein air. La marche, les courses à cheval, sont tous d'excellents exercices.

4. Aller à la selle à une heure fixe, même s'il faut attendre une heure ou davantage le mouvement de l'intestin. Eviter les efforts. Le meilleur moment est après le déjeuner.

5. Un plongeon dans l'eau froide ou une ablution froide le matin au lever.

6. Massage de l'abdomen.

7. Douche chaude et froide sur l'abdomen administrée avec force, surtout sur le colon, ou compresses chaudes et froides chaque jour durant quinze minutes. (Voir le numéro 126.)

8. Portez la compresse abdominale humide, la nuit. (Voir le numéro 128.)

9. L'introduction dans le rectum d'un suppositoire à l'ichthyol au moment de se coucher.

10. L'injection de deux à quatre onces d'huile douce dans le rectum au moment de se coucher. Elever les hanches.

11. Un lavement quotidien à 70°, commençant avec une pinte d'eau, diminuant graduellement la quantité jusqu'à une tasse pleine, et ramenant la température à 45°. C'est un puissant tonique intestinal.

12. Douches chaudes et froides sur le foie ou compresses froides appliquées sur la région du foie. (Voyez le numéro 126.)

13. Cultiver la sérénité de l'esprit et chasser la mélancolie.

14. Au cas où des purges soient nécessaires pour la constipation chronique, la préparation de cascara sagrada aromatique est la meilleure. L'eau Hunyadi est aussi efficace et ne laisse pas de mauvais effets.





CHAPITRE XXIV.

Maladies du Nez, de la Gorge et de la Poitrine.

Coryza ou Rhume de Cerveau.

Symptômes. — Cette affection, aussi appelée catarrhe nasal aigu, est caractérisée par des éternuements persistants, des frissons, le mal de tête, la peau sèche, un peu de fièvre. Au bout de quelques heures, il se produit un écoulement de liquide transparent devenant peu à peu visqueux, épais et purulent. L'inflammation des muqueuses gagne la conjonctive, la trompe d'Eustache, le pharynx, et affecte l'odorat, les yeux, la voix. Ce rhume dure de sept à dix jours.

Tout rhume est une congestion de la membrane muqueuse due à un refroidissement subit de la peau. La peau refusant de réagir contre cette sensation, l'équilibre de la circulation est détruit, de façon que le sang abonde sur un point et fait défaut sur l'autre.

Causes. — Les rhumes proviennent de diverses causes. Une personne qui vient de se livrer à un vigoureux travail, au point de transpirer abondamment, et qui reste ensuite inactive, exposée à un courant d'air froid, est dans la meilleure posture pour attrapper un rhume. Une autre cause fréquente de rhumes est l'exposition d'une partie du corps, telle que la nuque, les épaules ou la poitrine, à un courant d'air passant par une vitre brisée, par une fenêtre ouverte ou même par un trou de serrure. Des souliers bas ou à semelles minces portés

en hiver et les pieds mouillés entrent pour une large part dans l'origine des rhumes.

Une diminution de vitalité, un dîner trop copieux, les mains froides et les pieds froids, l'habitude de s'envelopper le cou en hiver, un vêtement humide de transpiration autour du cou, l'usage de boissons alcooliques, voilà autant de causes de rhumes.

Traitement. — Prévention. — Le corps à l'état normal résiste au froid d'une manière automatique; nous cherchons instinctivement à nous protéger du froid. Mais il y a des mesures préventives à prendre pour permettre au corps d'offrir naturellement une plus grande résistance au froid. Tout ce qui fortifie la santé met les centres réflexes en meilleure posture pour maintenir l'équilibre de la chaleur dans le corps. Ainsi le sommeil, une bonne alimentation et une bonne condition des organes éliminateurs nous endurcissent contre les rhumes.

Un des moyens les plus efficaces et les plus simples pour aguerrir la peau, c'est le plongeon froid, la douche froide ou l'ablution froide le matin au saut du lit. C'est le tonique par excellence. Il a sur la santé le même effet que la pluie matinale sur la nature. On peut se payer ce luxe à très peu de frais. Il suffit d'une cuvette contenant une pinte d'eau et d'un bon linge à bain. Ceux qui s'adonnent quotidiennement à cette gymnastique cutanée n'auront pas besoin de se surcharger le corps de vêtements de dessous à l'approche de l'hiver.

Soins généraux. — Un rhume ne doit pas être négligé; il faut le soigner énergiquement dès le début, car il peut devenir l'avant-coureur de la tuberculose, de la pneumonie, de la pleurésie, du catarrhe chronique, du rhumatisme ou d'autres maladies.

Pour arrêter un rhume à sa naissance, c'est-à-dire pour rétablir la circulation du sang, il faut prendre l'une ou l'autre des mesures suivantes ou plusieurs à la fois, selon les cas et les circonstances: (1) S'aliter vingt-quatre heures; ce moyen est aussi efficace qu'il est simple. (2) Prendre un vigoureux

exercice, tel qu'une longue marche, une course à pied ou à bicyclette ou prendre une centaine d'inspirations profondes en plein air, en s'élevant sur la pointe des pieds à chaque inspiration. Chacun de ces exercices doit être suivi d'une douche froide ou d'une ablution froide et d'une friction vigoureuse. (3) Si l'on s'y prend à temps, on peut arrêter un rhume en buvant successivement plusieurs verres d'eau soit froide soit chaude. Si l'on se couche immédiatement après, ce traitement sera plus efficace. (4) Un excellent moyen encore, c'est un bain de pieds chaud, des compresses chaudes à l'épine dorsale et une compresse froide à la tête et à la nuque jusqu'à ce que l'on ait réussi à provoquer une abondante transpiration. Le patient sera enveloppé dans un drap et mis au lit. Si le traitement est précédé d'un lavement chaud, il aura encore plus d'effet. (5) Le maillot au drap mouillé froid, mené jusqu'à la transpiration, ainsi que le maillot chaud sont les mesures favorites pour combattre l'inflammation de la membrane mu-

Mesures locales. — S'il s'agit d'un rhume de cerveau, la congestion sera combattue par des compresses froides à la nuque appliquées durant quinze à vingt minutes à la fois, avec une compresse froide à la tête en même temps, ou une vessie à glace à la base du cerveau. Des ablutions d'eau fraîche à la figure donnent du soulagement. Si le rhume est dans la gorge, on pourra employer la compresse froide sus-mention-
queuse.
née, alternant avec des compresses chaudes toutes les deux heures. La nuit, on portera autour du cou une compresse froide recouverte d'un morceau de flanelle.

La Toux.

Quand un rhume descend sur la poitrine, le symptôme le plus persistant est la toux accompagnée d'engorgement de la poitrine. Dans ce cas, appliquez les compresses chaudes (numéro 110) pendant une heure en les renouvelant fréquemment. Les traitements courts ne sont pas satisfaisants. Des inhalations de vapeur d'eau bouillante donnent du soulagement, sur-

tout si l'on y ajoute une demi-cuillerée à thé de teinture de benjoin par demi-pinte d'eau.

Quelques fois, un picotement dans la gorge provoque le besoin de tousser; mais en cédant à ce désir, on ne fait qu'augmenter l'irritation locale qui fait renouveler la toux et la rend permanente.

Si le malade doit être à son travail le jour suivant, il prendra un bain de pieds chaud suivi d'une friction vigoureuse du corps entier. Des compresses froides, fréquemment renouvelées, sur les yeux et le nez, donneront du soulagement. Pour l'emploi du nébulisateur ou d'un inhalateur dans lequel on aura mis une solution de camphre de menthol, voyez l'article "Tuberculose", sous-titre "toux". Evitez de renifler violemment. Cela ne fait aucun bien et peut endommager les oreilles. Mangez modérément, contrairement à certains proverbes.

Saignements de nez.

Causes. — Blessures, chaleur excessive, congestion aiguë de la tête, rougeole, fièvre typhoïde, maladies du cœur, des poumons et du foie, maladie du sang, obstruction nasale due à un polype ou à un corps étranger, tels que des boutons, fèves ou pois, ou encore se moucher trop fortement, mettre le doigt dans le nez, éternuer, déviation des règles. Ils surviennent chez les garçons et les filles à l'âge de la puberté. Une altitude très élevée peut également en être la cause.

Traitement. — La majorité des cas ne nécessite aucun traitement car le saignement s'arrête d'ordinaire spontanément après dix ou quinze minutes. Tenir la tête bien droite et appliquer de la glace ou des compresses froides sur le cou ou sur le nez ou de l'eau chaude à la température de 120 degrés. Dans la plupart des cas, le saignement vient d'un petit point sur le septum que l'on peut presser avec les doigts; ou bien encore pincer l'artère faciale en serrant les extrémités de la lèvre supérieure entre le pouce et l'index. Une injection de dix grains de tanin dans une once d'eau est parfois efficace ou même une injection d'eau glacée. Si l'hémorrhagie

est très forte, et que le sang coule de la partie postérieure du nez dans la bouche il faudra boucher les narines postérieures. Ceci sera fait au moyen de coton absorbant, ou de gaze.

Mal de Gorge ou Pharyngite aiguë.

Elle est aussi appelée *angine simple.*

Causes. — Les mêmes que pour les rhumes. Des causes additionnelles sont le surmenage de la voix dans des locaux mal ventilés ou en plein air, l'usage du tabac, l'inhalation de gaz vénéneux. Le mal de gorge est aussi présent dans la rougeole, la fièvre scarlatine et la diphtérie.

Symptômes. — Irritation et chatouillement de la gorge, sécheresse du gosier, déglutition (avalement) douloureuse, fièvre. Pas de toux ni d'enrouement, mais sécrétion épaisse dans la gorge. La membrane muqueuse est enflée, rouge, et recouverte d'un mucus épais et visqueux.

Traitement. — Le même que pour les rhumes. Appliquez des compresses froides à la nuque; renouvelez fréquemment, et alternez avec des fomentations toutes les deux heures. La nuit, employez la compresse froide à la gorge (voyez les numéros 126 et 110). Au début, prenez de petits morceaux de glace dans la bouche. Gargarisez à la listérine ou au chlorate de potasse à raison de demi-cuillerée à thé par demi-verre d'eau. En général, les gargarismes ne vont pas assez profondément. Ce qui vaut mieux, ce sont les inhalations au menthol camphré; le même mélange peut s'employer avec un nébulisateur. (Voir *Tuberculose,* sous le titre "toux".)

Quelques fois l'inflammation peut être soulagée au moyen d'une potion émolliente telle que le thé de graine de lin, une infusion d'écorce d'orme ou de l'eau de riz.

Laryngite aiguë.

La laryngite aiguë est une inflammation de la membrane muqueuse du larynx.

Causes. — Refroidissement, pieds mouillés, courants d'air; exposition au froid et à l'humidité, abus de l'emploi de la voix, parler, chanter, crier dans des pièces mal aérées ou dans l'atmosphère humide de la nuit. Les stimulants alcooliques,

le tabac, une excrétion défectueuse et une occupation obligeant à rester constamment en chambre, sont tous aptes à prédisposer à la maladie.

Symptômes. — Viennent très lentement. La gorge est sèche et picote, on souffre un peu en parlant, en respirant, en avalant, on tousse, la voix est enrouée et parfois à peine perceptible, la température est de 100 à 102 degrés.

Traitement. — Lavement chaud, bains de pieds chaud, repos au lit, compresses froides sur la gorge que l'on changera toutes les cinq minutes si le traitement est commencé de suite. Après les douze premières heures changer les compresses toutes les quinze minutes et alterner avec des fomentation de dix minutes toutes les deux heures. Pour la nuit, mettre une compresse réchauffante autour du cou ou une compresse froide entourée de flanelle. L'inhalation de vapeur et quelques petits morceaux de glace avalés de temps à autre ne peuvent que faire du bien. (Voir No. 135, 111, 126, 110.) Eviter de respirer l'air froid et humide. Employer souvent le vaporisateur ou le pulvérisateur avec une des solutions suivantes : —

Camphre	½	drachme.
Menthol	½	drachme.
Huile d'eucalyptus	½	drachme.
Huile de canelle	20	gouttes.
Albolène	4	onces

Laryngite chronique, tuberculose laryngitale, laryngite syphilitique sont toutes des maladies qui doivent être soumises à l'attention personnelle d'un spécialiste.

Le faux Croup.

Synonymes. — Croup spasmodique, laryngite spasmodique, laryngismus stridulus.

Causes. — Ceci est une maladie purement nerveuse dans laquelle il y a une fermeture temporaire, complète ou incomplète, de la glotte, qui empêche de respirer librement. Il n'y a pas d'inflammation du larynx mais l'attaque survient souvent pendant une inflammation catarrhale aiguë du larynx. La plu-

part des cas se présente entre les âges de trois mois à six ans. La maladie vient souvent avec le rachitisme, et a surtout prise sur les bébés mal nourris ou trop gros. Si l'enfant est maussade il se peut qu'il ait des crises nerveuses ou qu'il retienne l'haleine.

Symptômes. — L'attaque se produit soudainement la nuit. L'enfant se réveille effrayé, la respiration est momentanément suspendue, ce qui provoque une lutte pour avoir de l'air; la face est d'abord congestionnée puis toute pale, les yeux tournent, les veines du cou se gonflent, les mains et les pieds se crispent, des convulsions se produisent souvent pendant la maladie. Au bout de quelques instants, l'enfant parvient à respirer et l'air en pénétrant subitement produit un son particulier ressemblant au croassement du corbeau. Une attaque peut suivre l'autre ou bien elle peut se répéter plusieurs nuits en suivant. Souvent après le paroxysme l'enfant s'endormira comme si rien ne s'était passé. Souvent il transpirera de la tête. Il n'y a ni fièvre, ni enrouement. Pendant le jour l'enfant semble être tout à fait normal. La mort survient rarement pendant une attaque. Le Docteur Osler parlant de cette maladie croit que "souvent le pauvre enfant abreuvé de drogues met plus de temps à se guérir du traitement qu'il ne mettrait de temps à se guérir de la maladie."

Traitements. — Les enfants nerveux sujets à des attaques de croup spasmodique seront traités prudemment, on leur donnera un régime simple et nourrissant. Veillez à ce que l'enfant aille à selle à heures régulières et augmentez l'énergie vitale en donnant journellement un bain froid au sel. Pendant le paroxysme, mettre une fomentation sur la gorge ou une écharpe bien chaude en flanelle qu'on réchauffera en la tenant autour d'un verre de lampe ou au-dessus d'un poële. Si la chose est possible placer l'enfant dans un bain chaud à 103 degrés et verser de l'eau froide sur la poitrine, ou encore, placer l'enfant dans un maillot humide. (Voir No 130, 110, 113, 125.) Un moyen rapide de stimuler la respiration consiste à frotter la poitrine avec un essuie-mains mouillé froid. Chatouiller la gorge de l'enfant avec une plume ou le doigt,

cela fera vomir l'enfant et soulagera de beaucoup les spasmes. Ceci est surtout bon si l'enfant a eu un souper copieux.

Bronchite aiguë.

La bronchite ou rhume de poitrine est une inflammation de la membrane muqueuse des bronches. Elle est très commune, n'est fatale que dans l'âge avancé ou chez les tout petits enfants, mais elle amène souvent de sérieuses complications. Elle affecte les deux poumons à la fois, et s'étend quelques fois jusqu'aux capillaires.

Causes. — Changements de température, refroidissement, débilité, certaines fièvres, inhalation de gaz irritants.

Symptômes. — Engorgement de la poitrine, douleurs dans le dos et en dessous du sternum. Fièvre légère, toux sèche, violente, causant de vives douleurs aux muscles du thorax après le second jour. Au bout de vingt-quatre ou trente-six heures, expectorations de mucosités qui deviendront gluantes et jaunâtres. En mettant l'oreille sur la poitrine, on entend des râles sonores sur toute la surface des poumons.

Traitement. — En plus des traitements indiqués pour les rhumes, on donnera le maillot de tronc chaud pendant dix minutes, suivi du maillot froid, qui pourra être renouvelé toutes les heures ou à de plus longs intervalles, si le malade a sommeil. Pour la nuit, on donnera le maillot au drap mouillé. (Voyez les numéros 118 et 125.) Ce traitement fera disparaître la toux.

Si l'attaque est légère, des fomentations deux ou trois fois par jour, accompagnées du maillot de tronc pendant la nuit, suffiront. On pourra ajouter à ce traitement la friction au linge mouillé ou aux mains mouillées, en vue de réduire la fièvre et de stimuler l'activité des glandes. Durant la maladie, on prendra de copieuses potions de limonade ou d'eau fraîche. Si l'on veut couper le rhume au moyen d'une abondante transpiration, il faudra veiller soigneusement de ne pas aggraver le mal en prenant froid durant le traitement; dans ce but, le plus sûr est de se mettre au lit immédiatement.

Dans la bronchite capillaire, la maladie est violente, ra-

pide et souvent fatale. Il ne faut pas tarder de soigner le malade. S'il s'agit d'un jeune enfant, le maillot chaud est le meilleur traitement, à condition de le continuer une heure, ou davantage si l'enfant dort. Répétez l'opération trois ou quatre fois par jour. Mettez des compresses froides à la tête. (Voyez les numéros 115 et 126.) Alternez ce traitement avec des compresses chaudes pendant quelques minutes, suivies de compresses froides à 75°. La nuit, appliquez le maillot de tronc. Faites marcher l'intestin au moyen d'un lavement quotidien. Veillez à ce que les pieds restent chauds. C'est là un point qu'il ne faut jamais négliger dans les maladies aiguës ou chroniques. Nourriture légère et non stimulante.

La Toux.

Ceci n'est pas une maladie mais un symptôme. Toutefois, comme elle peut être due à une maladie de différents organes nous en considérerons la cause et le traitement ensemble. La toux est toujours une action réflexe et est de la part de la nature un effort pour protéger le corps.

Après qu'on a enlevé une poussière de l'œil l'irritation subsiste et l'impression reste qu'il y a encore quelque chose dans l'œil. Ceci dépeint la toux. La toux est toujours due à de l'irritation et peut persister même quand la source de l'irritation n'est plus. La toux devient malfaisante quand il n'y a plus rien qu'elle puisse amener à la bouche ou quand elle ne peut y amener les matières existantes.

Causes. — 1. La cause la plus fréquente de la toux est l'irritation du pharynx et des bronches due à un catarrhe, à du mucus, à des particules irritantes de poussière. Si les nerfs expiratoires sont irrités la toux est bruyante, violente et prolongée. Si les nerfs inspiratoires sont irrités la toux est courte et hachée. Quand le pharynx et l'œsophage sont irrités la toux est violente et peut même causer des vomissements. Ceci est surtout propre aux enfants.

2. Irritation du larynx et de la trachée.

3. Irritation du poumon même, indiquée par une respiration très rapide et un effort expiratoire également rapide. La

toux due à une irritation des poumons ou due à une pression sur les poumons peut être soulagée en se tenant dans une position assise ou demi-assise comme dans la pneumonie, la pleurésie, la tuberculose et les bronchites.

4. La toux est provoquée par l'irritation de la plèvre comme dans la pleurésie.

5. La toux est causée par indigestion et par l'irritation des nerfs gastriques provoquant la "toux de l'estomac". Dans ce cas comme dans d'autres l'irritation agit d'une façon réflexe sur les nerfs respiratoires. Cette toux vient habituellement après les repas ou dans le courant du jour et est très violente. Une distention de l'estomac et du côlon, une pression sur le diaphragme causeront aussi parfois la toux.

6. La toux peut être causée par le voile du palais quand il est long.

7. Les maladies de l'oreille produisent parfois la "toux de l'oreille".

8. La toux est produite par des maladies du foie et de la rate.

Traitement. — S'efforcer de découvrir la cause de la toux et, si possible, la faire disparaître. La toux dans le larynx ou le pharynx peut être soulagée par des injections d'une solution alcaline, suivies de menthol et de camphre faites par un vaporisateur, un pulvérisateur ou un inhalateur. Dans ces cas la compresse froide au cou est excellente. (Voir No. 126.) Si la toux est due à des conditions existantes dans la poitrine, boire de l'eau en quantité pour diluer le sang, et rendre les sécrétions plus fluides. Parfois une toux très irritante peut être arrêtée en buvant lentement une tasse d'eau très chaude. Les fomentations entre les épaules sont très bonnes. (Voir No. 110.) Le meilleur traitement et le plus efficace est l'application chaude et froide sur la poitrine (Voir No. 118) suivie de compresses réchauffantes que l'on peut renouveler souvent pendant le jour et laisser toute la nuit. Parfois une application sèche sur la poitrine soulagera la toux. (Voir page 335.)

Un rhume de poitrine cèdera à l'inhalation de vapeur d'eau ou de vapeur médicale. Mettre une cuillerée à café de teinture de benjoin dans une chopine d'eau à 150 degrés, et inhalez la vapeur. Chacun peut improviser un inhalateur. Pour avoir de l'eau à 150°, mettre une partie d'eau froide d'environ 60 degrés dans deux parties d'eau bouillante. L'huile de pin écossais ou de goudron peut être employée de la même façon. Toutes les deux ont une tendance à arrêter la sécrétion et à diminuer l'irritation, tandis que la teinture de benjoin a un effet calmant. Les expectorants et l'opium seront évités autant que possible dans le traitement de la toux. Les alcalins augmentent les sécrétions des poumons et les acides les arrêtent.

La "toux stomacale" sera soulagée si l'on prend une demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un demi-verre d'eau que l'on boira lentement. Le régime sera réglé et on suivra un traitement approprié. (Voir Maladies de l'estomac, pages 265-280.)

Une petite toux hachée ou une toux se produisant le matin avant le lever pouvant être le commencement d'une tuberculose, elle devra être soignée de suite.

Pleurésie.

C'est une inflammation de la membrane nommée plèvre qui entoure et enveloppe les poumons.

Il y a d'abord une congestion de la plèvre et une sècheresse des surfaces. Ceci constitue le premier stage et est accompagné de douleurs intenses dues au frottement des deux surfaces sèches de la plèvre. Au bout de quelques heures ou d'un jour il y a une transfusion notable de lymphe inflammatoire et un épanchement de sérum dans la cavité de la plèvre qui appuie sur le poumon et le sépare du thorax. Parfois le fluide couvre le poumon entier. Dans la majorité des cas, ce fluide est absorbé en une ou deux semaines. S'il n'est pas absorbé il peut se faire qu'il s'infecte de germes de pus et qu'il se forme une grande cavité de pus. La quantité du fluide peut varier de une à huit chopines.

Causes. — Des statistiques médicales montrent que dans quatre-vingt dix pour cent des cas, la pleurésie est due à la tuberculose. Le rhumatisme et les refroidissements sont des causes communes. Elle survient le plus souvent pendant l'hiver et au printemps, elle peu également suivre la fièvre typhoïde, l'influenza, la maladie de Bright ou la pneumonie.

Symptômes. — Période sèche. — Douleur aiguë près du mamelon ou dans le côté, allant en s'accentuant quand on respire; respiration rapide et saccadée. Parfois la douleur sera ressentie fortement dans la cavité abdominale à tel point qu'on confond la maladie avec un dérangement quelconque des intestins ou de l'estomac. La toux est courte, sèche et douloureuse. Il n'y a que peu de sputum, le patient est couché sur le côté sain, le pouls est rapide; la température monte graduellement jusqu'à 102 et 103 degrés. La douleur aiguë que l'on ressent est due au frottement de la plèvre sèche, on peut entendre distinctement et sentir ce frottement.

Stage d'épanchement. — Pendant ce stage une grande quantité de fluide se rassemble entre les plèvres. La douleur diminue, la respiration est plus laborieuse, et si l'épanchement est du côté gauche, le cœur est repoussé vers la droite. La fièvre continue. Les cellules blanches augmentent en nombre. Il y a une perte rapide de chair et de force. L'urine est rare et très colorée. Il se peut que la poitrine se gonfle quelques peu du côté malade. La maladie dure à peu près une semaine.

Stage de déclin. — Pendant cette période, tous les symptômes deviennent moins graves, et le patient approche lentement de l'état normal. L'épanchement dans la majorité des cas est absorbé lentement; parfois il peut se produire de la suppuration. Pendant cette période, des adhésions peuvent se former entre les surfaces de la plèvre ou alors le poumon peut se rétrécir. Nous omettons de donner les signes physiques de la pleurésie car il faut une connaissance spéciale pour les reconnaître et les interpréter.

Traitement. — Le traitement ressemble beaucoup à celui de la pneumonie. Repos au lit, lavement journalier. Si la fièvre est forte, lavement froid à 80 degrés toutes les

quelques heures; le retenir pendant dix ou quinze minutes. Ceci a une grande influence sur le foie. Localement, on appliquera des fomentations et des compresses froides sur le côté malade, changer ces compresses toutes les quinze ou vingt minutes et alterner avec des fomentations toutes les deux ou trois heures. (Voir Nos. 110, 126.) Il arrive souvent que le patient n'aime pas le froid dans le côté et que la chaleur soulage mieux la douleur. Dans ces cas, ne pas mettre de compresses. Si la douleur dans le côté est très aiguë ou si la toux est intense, on soulagera de beaucoup le patient en lui plaçant autour de la poitrine un bandage de gaze ou de coton d'une largeur de huit à dix pouces. Placer ce bandage pendant que le patient exhale, de façon à ce qu'il serre bien. Réduire la fièvre au moyen du maillot au drap mouillé ou de la friction au linge mouillié. (Voir Nos. 125 et 124.) Appliquez toutes les quatre heures la poche de glace sur le cœur pendant 15 minutes, et donnez une friction froide trois fois par jour (Voir No. 139.) Donnez à boire au patient. Le régime sera léger et consistera en gluten, gruau d'avoine, gruau d'orge, pain grillé, œufs, pommes cuites, oranges et jus de fruit non sucré. Si l'épanchement n'est pas absorbé rapidement ou s'il est très grand il faudra le soutirer. Eviter tout sel dans la nourriture.

Hémorrhagie des poumons.

Causes. — L'expectoration du sang est due plutôt à une hémorrhagie d'un vaisseau sanguin des bronches ou à l'érosion d'un vaisseau sanguin due à la tuberculose qu'à toute autre cause. L'hémorrhagie des poumons est souvent le premier avertissement pour le patient d'une tuberculose naissante. Toutefois l'hémorrhagie peut être due à une maladie du cœur, à des menstruations, à une rupture d'anévrisme ou à quelque maladie du sang.

Symptômes. — Habituellement il n'y a pas d'avertissement. Le sang est amené par la toux; il est chaud et salé dans la bouche. Généralement l'hémorrhagie n'est pas abondante mais sa répétition peut faire perdre beaucoup de sang. Même une perte de sang minime produit une grande faiblesse.

Rappelez-vous que le sang des poumons est toujours d'un rouge vif, mousseux, mélangé d'air et de mucus et est alcalin. Le sang vomi est couleur foncée, cailloté, mélangé avec des aliments et des acides. Du sang peut venir du nez, de la gorge, être avalé et ensuite vomi. Dans les petites hémorrhagies il se peut que le sang vienne des amygdales congestionnées de la partie supérieure du pharynx.

Traitement. — Repos au lit dans une position demi-assise. Placer le dos d'une chaise ou de grands coussins derrière le patient. Il faut le repos absolu; éviter même de parler. Ceci est nécessaire pendant trois ou quatre jours.

Placer sur la poitrine du patient de grandes compresses froides à 60 degrés et couvrir de flanelle. Changer toutes les dix minutes pendant plusieurs heures. Répéter pendant deux ou trois jours. (Voir No. 126.) Placer un sachet à glace entre les épaules pendant quinze minutes toutes les deux ou trois heures, et des poches chaudes aux pieds et aux jambes. Faire prendre des morceaux de glace dans la bouche et en avaler de petits morceaux. Employer la solution suivante dans un pulvérisateur toutes les deux heures pendant dix minutes: quatre onces d'albolène; trois drachmes de thérébentine. Si possible le patient ira vivre à une altitude plus élevée.

Asthme.

Causes. — L'asthme est purement une affection nerveuse se produisant fréquemment chez des individus souffrant de distension des cellules bronchiales, provenant d'un effort expiratoire. La cause la plus commune est la bronchite. Elle peut aussi être produite par certaines odeurs, certains gaz et vapeurs ou par le pollen de certaines fleurs ou plantes. Dans quelques cas, elle est due à la congestion de la membrane muqueuse des ramifications bronchiques.

Symptômes. — L'attaque est soudaine. Quelques fois elle est précédée de sensations particulières telles que frissons, serrements de la poitrine, urination abondante. Les attaques nocturnes sont communes. Le patient est saisi d'une sensation de suffocation et d'oppression qui l'oblige à s'asseoir dans

son lit ou à courir à la fenêtre pour respirer. Le visage est congestionné, les veines du cou gonflées. Le patient ressent une grande difficulté à respirer et à parler. L'attaque peut durer de quelques minutes à plusieurs heures. On peut entendre des sons rauques sur toute l'étendue des poumons. Après l'attaque, le patient expectore des crachats renfermant de petits globules grisâtres.

L'asthme cardiaque et rénal est dû à des maladies organiques de ces organes.

L'asthme sans complications est rarement fatal.

Traitement. — Pendant l'attaque. — Appliquez de larges fomentations à la poitrine et à l'épine dorsale, et cela jusqu'à soulagement. (Voyez les numéros 110 et 118.) Certaines attaques d'asthme durent peu de temps et disparaissent sans traitement.

Entre les attaques. — Dans l'intervalle des attaques, il faudra veiller sérieusement à fortifier la santé générale du patient. On cherchera à stimuler l'appétit. On y parviendra par des exercices gradués au grand air, des applications chaudes et froides à l'épine dorsale, des compresses chaudes à la poitrine, des frictions froides et la friction au linge mouillé. Evitez les soupers tardifs, les excitations et les émotions. L'air de la chambre à coucher du patient ne doit pas être trop sec.

L'asthme ne se guérit pas par l'inhalation de vapeurs ou l'emploi de cigarettes et de tant d'autres préparations annoncées dans les journaux. Le meilleur climat pour l'asthmatique, c'est le climat sec à une légère altitude.

La Pneumonie bronchiale.

Synonymes. — Bronchite capillaire, pneumonie catarrhale. Inflammation des plus petits tubes bronchiques et des cellules d'air qui forment les vésicules pulmonaires. La maladie commence d'habitude comme une bronchite.

Causes. — Suit la rougeole, la petite vérole, la fièvre scarlatine, la diphtérie, l'influenza, et la coqueluche. Cette maladie est très commune parmi les enfants et aussi parmi les adultes. Très fréquente pendant les mois froids et humides.

Cette maladie diffère de la pneumonie lobaire en ce sens que les deux poumons sont atteints et que des parties seulement des poumons sont consolidées et non le lobe entier.

Symptômes. — Ceux-ci peuvent être masqués par la maladie précédente. L'attaque est graduelle. Chez les tous jeunes enfants les symptômes sont la fièvre, prostration, pouls rapide, respiration difficile. La température est d'habitude irrégulière et varie de 100 à 105 degrés. La peau est sèche, la toux est forte et douloureuse. La respiration est saccadée et laborieuse. Les respirations varient de cinquante à quatre-vingt à la minute. Le pouls est de cent quarante à cent soixante-dix à la minute. L'enfant a une expression d'anxiété et montre parfois des signes de suffocation, il est parfois agité, a des convulsions ou du délire. Il y a peu et même pas de sputum. Il se peut que l'enfant vomisse. La durée est d'une à trois semaines. La mortalité est très grande.

Traitement. — Il y a une vieille maxime: "Ne jamais désespérer d'un enfant malade." La maladie peut très souvent être évitée si la bronchite est bien soignée dans ses premiers stages. Repos au lit, bonne ventilation, température de la chambre de 65 à 68 degrés, pas de courants d'air, pas d'atmosphère humide (par la vapeur), diète liquide, lait, gruaux, blanc d'œufs passés, jus de fruit si l'enfant est assez âgé. Dès le début faire purger avec de l'huile ricin ou un bon lavement à 103 degrés et veiller à ce que l'enfant aille régulièrement à selle.

Donner des fomentations sur la poitrine pendant cinq minutes; faire suivre de compresses froides à 75 degrés renouvelées toutes les vingt minutes ou mettre un maillot de poitrine, renouvelé toutes les heures. (Voir Nos. 110, 126 et 118.) L'application de compresses froides sur la tête ainsi que des ablutions froides de la face, soulagera les symptômes nerveux. Le bain neutre complet à 95 degrés pendant quinze minutes est excellent comme traitement final le soir. (Voir Nos. 126, 114.) Le maillot complet chaud fera souvent dormir l'enfant. Dans ce cas, laissez-le-lui pendant une heure ou plus. Veillez à ce que les pieds ne se refroidissent jamais. Avoir

les pieds froids est toujours très mauvais pour un enfant malade. Si l'enfant devient tout bleu à la figure pendant la maladie, donner un bain à 104 degrés pendant dix minutes ou un maillot chaud et puis friction fraîche, bien essuyer ensuite. Si le cœur est très rapide, appliquer des compresses froides trois ou quatre fois par jour pendant quinze minutes. Ne jamais donner du whisky ou du brandy à un enfant maladie. Eviter les sirops pour la toux. Ils sont dangereux. Si l'enfant a plus de cinq ans donner un maillot humide à 80 degrés, pendant une heure, si l'enfant dort. (Voir Nos. 113, 115, 125.)

Fièvre des foins.

Maladie des voies respiratoires caractérisée par une irritabilité de la muqueuse, avec des symptômes asthmatiques; attaque soudaine, récidive annuelle à une periode fixe, fin brusque quand le patient atteint une certaine localité ou quand il commence à geler. Bostock décrivit le premier cette maladie en 1819.

Causes. — Tendances héréditaires et un tempérament nerveux sont des causes prédisposantes. Les causes les plus fréquentes sont: le pollen de diverses plantes, l'odeur des fleurs, des émanations d'animaux, la poussière, la fumée, les drogues, la lumière étincelante du soleil, chaleur intense, troubles du nez. La fièvre des foins survient à tout âge mais habituellement vers les trente à cinquante ans. Les habitants des villes y sont plus sujets que les campagnards. Elle est très commune aux Etats-Unis et en Angleterre. En pleine mer elle devient impuissante. Les symptômes de la fièvre des foins ont été constatés chez un patient neurotique ayant regardé l'image d'une rose épanouie ou aspiré l'odeur d'une fleur artificielle.

Symptômes. — L'attaque se produit à jour fixe une année après l'autre quelle que soit la température, les conditions ou l'entourage. On ressent des chatouillements et des picotements dans la membrane muqueuse du nez, du palais, de la conjonctive, éternuements violents, une véritable pluie de larmes, des douleurs névralgiques dans l'œil, des maux

de tête, douleurs dans tous les muscles, souvent une grande faiblesse, perte d'appétit et insomnie. Au bout de la deuxième semaine, des attaques d'asthme peuvent se produire dues au gonflement de la membrane muqueuse du nez. La maladie dure à peu près six semaines.

Traitement. — Un séjour dans le nord, au bord de le mer, dans les montagnes, ou en mer soulagera considérablement. Baigner les yeux avec de l'eau très chaude ou bien froide. Des compresses froides ou chaudes sur l'œil et le nez soulageront l'irritation. On peut encore baigner les yeux avec la solution suivante: dix grains de borax et une once d'eau camphrée. Un onguent d'oxide de zinc appliqué sur les lèvres et les narines soulage également l'irritation. Si les yeux sont très atteints il faudra porter des verres fumés et il se peut qu'il soit nécessaire de se laver les yeux toutes les deux heures.

Si les yeux sont très enflammés il est plus prudent de consulter de suite un spécialiste. Toutefois rien n'est meilleur pour soulager l'irritation de l'œil que l'emploi continu d'eau froide et chaude alternativement ou séparément. Après quelques traitements, le patient saura dire lui-même à quelle température le bain donne le plus de soulagement.

Le bain journalier avec friction froide soulagera la surface congestionnée et stimulera la circulation. Des compresses froides sur le cou avec des bains de pieds chauds feront dormir le patient. Le pulvérisateur ou inhalateur peuvent donner de bons résultats.

Pendant les intervalles, employer tous les moyens pour augmenter la résistance vitale et pour améliorer la santé en général en donnant une bonne nourriture, des bains, de l'exercice, du repos et en faisant dormir le patient.

Le Goitre.

Elargissement de la glande thyroïde du cou juste en dessous de la pomme d'Adam.

La glande se gonfle parfois par suite de congestion vu que

son approvisionnement de sang est très grand. Elle devient souvent plus grande vers l'âge de la puberté chez les jeunes filles et pendant la menstruation et la grossesse. L'irritation sexuelle peut être cause de la congestion de la glande.

Causes. — Cette maladie apparaît parfois en épidémie. Des cas isolés existent dans toutes les localités. Elle est commune dans certaines régions de l'Amérique, de la France, de la Suisse et dans les districts montagneux. L'apparition de la maladie est fréquemment associée à la consommation de l'eau. L'hérédité a aussi son influence.

Symptômes. — Gonflement graduel de la glande. Si la glande est très grande, elle appuie sur le larynx, réduit la respiration et provoque la toux. Une pression sur les veines du cou peut être cause de maux de tête et d'indolence.

Traitement. — Il ne faut aucun traitement spécial si le gonflement est lent. Relativement parlant, la glande thyroïde reçoit huit fois autant de sang que le cerveau ce qui explique pourquoi elle est rapidement et facilement influencée par des mesures hydriatiques. Des compresses froides et chaudes appliquées sur le goitre stimuleront la circulation artérielle et hâteront l'absorption des dépôts anormaux et du gonflement. La résistance vitale du corps sera augmentée par un traitement tonique tel qu'un bain froid à l'éponge, le matin en se levant, une bonne friction avec un essuie-mains humide, le maillot chaud et froid sur la colonne vertébrale, le bain à l'éponge et au sel, fomentations sur l'estomac et le foie. Le massage a donné d'excellents résultats en réduisant les dimensions du goitre.

Même quand le traitement semble ne donner aucun résultat, ne pas se décourager car dans la majorité des cas le goitre disparaît petit à petit. Ceci est surtout le cas chez les enfants. J'ai vu cinq à six enfants dans une même famille tous atteints de goitre tout à fait guéris au bout d'une ou de deux années. Un goitre qui se développe pendant la grossesse et augmente en dimension pendant les derniers mois sera motif à surveillance spéciale surtout pendant l'accouchement.

Goitre exophtalmique.

Synonymes. —Maladie de Graves, maladie de Basedow.

Cette maladie est la conséquence d'une fonction pervertie de la glande thyroïde.

Causes. — Très fréquent parmi les femmes entre les âges de quinze à trente ans. Peut venir à la suite d'une grande frayeur, d'un saisissement, de surmenage ou de toute autre fatigue physique ou mentale. La cause bien définie est inconnue.

Symptômes. — Saillie de la prunelle, glande thyroïde gonflée, palpitation du cœur, tremblement des muscles, irritabilité dépression mentale, faiblesse, transpiration, anémie, insomnie.

Parfois les yeux sont tels que le patient fait l'impression de fixer quelque chose tout le temps. Parfois il ne peut fermer les paupières, et l'on perçoit un peu du blanc de l'œil. Il peut se produire également des spasmes des paupières. La paupière supérieure ne suit pas la paupière inférieure mais reste en arrière.

Le pouls est très rapide, variant de cent à cent soixante à la minute et est encore augmenté par toute émotion. Le cours de la maladie est chronique. Dans quelques cas elle disparaît au bout de six mois à un an.

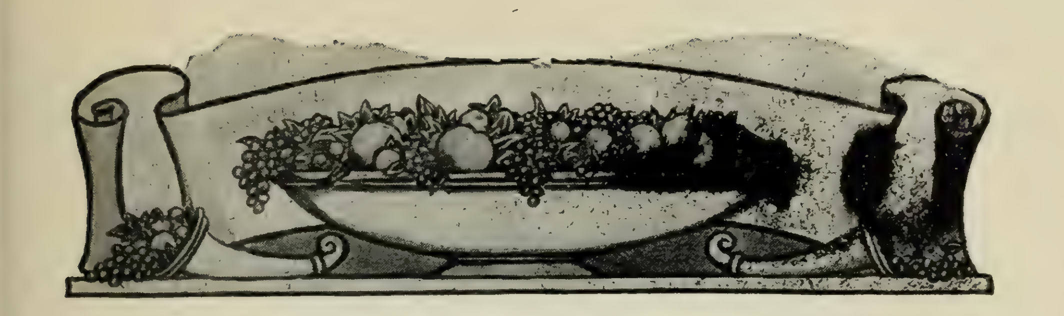
Traitement. — Dans les cas déjà avancés, repos absolu au lit. Au début, des exercices bien gradués tels que la marche, mouvements suédois, massage. La diète consistera en fruits, graines bien bouillies, du pain grillé, des noix, des œufs, des légumes frais.

Arrêter les palpitations du cœur en plaçant des sachets à glace sur le cœur pendant vingt à trente minutes trois ou quatre fois par jour, compresses froides au cou. Donner des frictions avec un essuie-mains humide ou froid pendant que l'on applique le froid sur le cœur. Ceci agira comme un tonique sur la peau et les vaisseaux sanguins et soulage en même temps la condition nerveuse du patient. Si l'état du patient le permet, prendre d'autres mesures telles que la douche froide avec friction, le maillot humide, fomentations sur la colonne

vertébrale et bains de pieds chauds. Pour combattre l'insomnie appliquer une compresse froide ou un sachet à glace sur la région du cœur en même temps qu'une compresse de glace sur le cou et des poches chaudes aux pieds. (Voir Nos. 139, 126, 124, 125, 110, 111 et 138.)

Des massages journaliers réduiront les dimensions du goitre. Le galvanisme négatif aidera également à l'absorption du dépôt de tissus anormaux. On peut également mentionner l'enlèvement des glandes par intervention chirurgicale quoique les chirurgiens sachent que leurs patients meurent souvent d'empoisonnement par la thyroïde.





CHAPITRE XXV.

Maladies du Système de la Circulation.

Il y a peu de maladies de cœur qui bénéficient d'une manière appréciable d'un traitement donné chez soi. Dans la grande majorité des cas la maladie organique du cœur est découverte par un médecin au cours d'une auscultation générale et non parce que le patient se croyait malade. Habituellement les gens croient qu'ils ont une maladie de cœur parce qu'ils ressentent des douleurs ou des difficultés à respirer. Le facteur perturbateur est dû à une névralgie intercostale ou au rhumatisme musculaire des muscles du côté gauche.

Maladie organique du cœur.

Les valvules du cœur sont défectueuses et le cœur est dilaté.

Causes. — Tension prolongée, tension excessive des muscles; plus de la moitié des cas de maladie organique est due au rhumatisme aigu ou inflammatoire. La diphtérie, la fièvre scarlatine, la pneumonie, l'influenza, la fièvre typhoïde et la petite vérole sont autant de maladies qui peuvent être la cause d'une maladie organique du cœur. Elle est produite par la goutte, l'alcool, le tabac, la syphilis, l'hérédité, et une intoxication aiguë. Elle peut survenir à tout âge. La maladie des valvules mitrales est la plus commune.

Symptômes. — Il y a peu de symptômes, si même il y en a, pendant que le cœur est en bonne compensation. Ceci veut dire que quand une valvule du cœur est défectueuse le muscle du cœur se développe de telle façon que le cœur continue son action normalement en dépit de la défectuosité. Cette prévoyance est superbe. Quand la compensation commence à faiblir les symptômes apparaissent, tels que palpitations, gonflement des pieds qui va en augmentant, respiration pénible au moindre effort, toux, congestion de la tête et maux de tête, réveil brusque d'un bon sommeil, insomnie, fortes palpitations du cœur, pouls faible et irrégulier. L'estomac, le foie et les reins peuvent tous être impliqués. La mort peut être soudaine. En étant prudent on peut vivre nombre d'années avec une maladie organique du cœur et mourir d'une cause tout à fait différente.

Traitement. — Eviter de vous presser, de vous fatiguer, de faire du travail ou des exercises violents, les ennuis, l'alcool, le tabac, la viande et vivre une vie modérée. Suivant votre force, travaillez ou faites de longues promenades. Prendre un bain journellement ou une friction froide tous les matins. (Voir No. 124.) Eviter les bains chauds ou maillots chauds. En cas de traitement chaud sur la poitrine placer un sachet à glace sur le cœur. (Voir Nos 139, 126.) Quand le gonflement des pieds commence le patient doit avoir un sachet à glace sur le cœur pendant quinze minutes et des frictions froides trois fois par jour et évitera d'être sur pieds constamment. Du froid et du chaud sur la colonne vertébrale et des maillots humides sont d'excellents toniques. (Voir Nos. 129, 125.) Le gonflement des pieds indique un affaiblissement du muscle du cœur et un commencement d'hydropisie. Quand le gonflement devient sérieux le patient restera au lit et se tiendra aussi tranquille que possible. Le cœur a besoin de repos. Avec un repos et un traitement adéquats le cœur reprendra habituellement assez de forces pour pomper le sang avec assez de vigueur pour garder tout le sérum dans le sang. L'hydropisie disparaîtra.

Si, en travaillant ou en se promenant, le cœur se met à battre précipitamment, le patient devra s'asseoir ou mieux encore se coucher pendant quelques instants afin de permettre au cœur de se reprendre. Si la respiration est difficile le patient sera soutenu par des coussins ou le dos d'une chaise et parlera aussi peu que posible. Des fomentations sur la poitrine et la colonne vertébrale suivies de frictions froides soulageront beaucoup. Si le patient est très faible ou déjà âgé il faudra être prudent de ne pas employer d'eau trop froide.

Palpitations du cœur.

Causes. — Des palpitations du cœur surviennent souvent chez les garçons et les filles à l'âge de la puberté, les femmes ayant leurs époques y sont aussi très souvent sujettes. Elle survient dans l'hystérie et la neurasthénie. Elle peut être provoquée par une frayeur ou une émotion, elle suit fréquemment la fièvre. Les causes les plus communes des palpitations de cœur sont: le thé, le café, l'alcool, les cigarettes. Ces poisons entravent le système nerveux et l'estomac, et dérangent le mécanisme délicat qui contrôle l'action du cœur. Les palpitations du cœur peuvent être dues à une indigestion ou à la présence de gaz dans l'estomac. Elles surviennent dans la grossesse probablement par une irritation réflexe. Elles se manifestent dans le goitre exophthalmique et peuvent également résulter d'abus sexuels.

Symptômes. — Viennent avec une très grande rapidité; le cœur palpite de cent cinquante à cent soixante fois par minute. Ceci provoque une grande anxiété. Il y a une sensation d'oppression. La face peut être pâle au début puis rouge. L'attaque dure de quelques minutes jusqu'à une heure et même plusieurs heures et est suivie d'une sensation d'épuisement.

Traitement. — La première condition est de faire disparaître la cause irritante si possible. Pendant l'attaque il est de toute première importance de se reposer dans une position demi-couchée. Donner un maillot chaud aux jambes et placer un sachet de glace ou une compresse froide sur la région du cœur pendant quinze à vingt minutes. (Voir Nos. 116, 139,

126.) Il est bon d'avaler de petits morceaux de glace ou de boire doucement de l'eau glacée. Il est bon de se rappeler que dans les palpitations du cœur, le cœur ne cesse de battre, même quand le patient est évanoui. Pendant les intervalles, le malade tâchera autant que possible de reprendre des forces. Le thé, le café, l'alcool, et le tabac seront bannis.

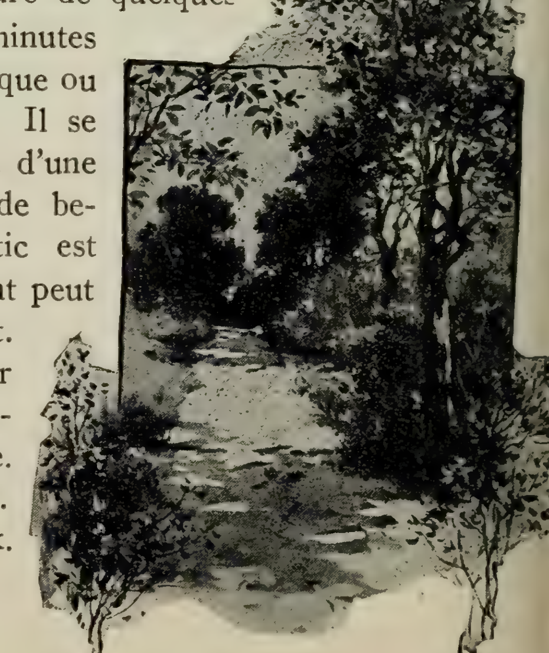
Angine Pectorale.

Synonyme. — Névralgie du cœur.

Causes. — Très fréquente parmi les hommes ayant dépassé la cinquantaine. L'alcool et le tabac prédisposent à la maladie. La cause exacte n'est pas encore bien déterminée. Un durcissement des artères coronaires est sans doute une des causes. Elle peut être due à une névralgie du muscle du cœur. Elle est habituellement associée à une maladie organique du cœur.

Symptômes. — Une douleur soudaine assaille le patient dans la région du cœur, une douleur d'une nature brûlante, lancinante qui s'étend vers l'épaule gauche et dans le bras jusqu'au petit doigt. Il y a une sensati m de mort imminente. Le cœur est comme tenu dans un étau. L'attaque dure de quelques secondes jusqu'à plusieurs minutes et on peut mourir dans l'attaque ou bien simplement s'évanouir. Il se peut que l'attaque soit suivie d'une torpeur, de vomissements, de besoins naturels. Le pronostic est très défavorable car le patient peut tomber mort à tout instant.

Traitement. — Mener une vie tranquille, éviter toute excitation et toute fatigue. Adopter un régime léger. Tout stimulant est dangereux.



Pendant une attaque faire coucher le patient et appliquer des fomentations chaudes sur le cœur pendant quelques minutes ou un sachet à glace. (Voir Nos. 110, 139.) Allez-y courageusement. Comme l'angine pectorale est presque invariablement associée à une maladie organique du cœur, les soins et traitements donnés seront ceux exposés à la page 304. Il est encourageant de constater que ces attaques n'arrivent que rarement en comparaison avec le nombre de maladies de cœur. Une de ces attaques sera un avertissement suffisant pour que le patient se soigne particulièrement.

Varices.

Dilatation des veines ; elle est plus fréquente parmi les femmes que parmi les hommes. Elles se produisent le plus souvent dans les veines des jambes, surtout des veines superficielles. Chez l'homme les varices sont fréquentes dans le cordon spermatique.

Causes. — Grossesse, tumeurs, obstruction locale, cœur faible avec circulation lente, longue station debout, fatigue, tout autre effort excessif.

Symptômes. — Veines enflées, noueuses sont visibles sous la peau, on les sent également au toucher. Des ulcères peuvent en résulter.

Traitement — Si la varice est due à la grossesse on aura peu d'ennuis après l'accouchement. Les obstructions seront, si possible, éliminées. Veillez à ce que le patient aille régulièrement à selle. Fortifier le cœur au moyen d'applications chaudes et froides et frictions froides sur la peau. Eviter toute fatigue comme de rester debout longtemps. Quatre ou cinq fois par jour, prendre une cuillerée à café de mixture de Basham.

Porter un bas élastique ou un bandage élastique. Ce bas soulage grandement et donne sur la jambe une pression bien distribuée. Mais l'effet se perd avec le temps. De très grandes varices nécessitent parfois une intervention chirurgicale avant qu'un soulagement permanent puisse être obtenu.



CHAPITRE XXVI.

Maladies des Reins.

Reins flottants.

Cet état est variable. Quand on ne peut sentir que l'extrémité inférieure du rein, on dit qu'il est palpable. Si le rein bouge quand le malade respire profondément, à tel point qu'on puisse passer les doigts par-dessus, on dit que le rein est mobile. Un rein flottant est celui qui se déplace aisément dans la cavité abdominale. Ceci est très fréquent au côté droit et arrive surtout aux femmes qui s'habillent en se serrant la taille et qui portent de lourdes jupes. Il est fréquemment associé à une descente de l'estomac ou de l'intestin, ou peut être dû à un effort mis à soulever un grand poids.

Symptômes. — Ne cause parfois aucun dérangement ; le patient peut être dans l'ignorance la plus complète quant à son existence, ou bien, il y a des sensations de lourdeur. Dans quelques cas, il se produit des nausées, des vomissements et des douleurs intestinales ayant une tendance à s'étendre.

Traitement. — Cette maladie ne peut être soignée que par une intervention chirurgicale. Enlever tout ce qui peut serrer le corps, et veiller à ce que tout ce qu'on porte soit suspendu aux épaules.

Suppression de l'urine.

Cette affection indique que les reins n'éliminent pas les déchets du sang ; elle peut être due à une inflammation aiguë

des reins, à de la fièvre, à l'empoisonnement aigu par la thérébentine, à la présence dans le rein d'une pierre, ou à une blessure.

Traitement. — Habituellement l'intervention chirurgicale est le seul moyen. Lavement à 115 degrés Fahr., transpiration, fomentations sur la région des reins, et des maillots chauds toutes les trois ou quatre heures, procureront un grand soulagement. (Voir Nos. 135, 110, 115.) En donnant le lavement chaud, employer le tube pour intestin; enfoncer de dix à quinze pouces en tenant l'irrigateur seulement de six à huit pouces au-dessus des hanches du patient. Faire passer l'eau lentement pendant plusieurs heures.

Rétention d'Urine.

Dans ce cas l'urine se rassemble dans la vessie, mais ne peut passer. Ceci peut être dû à des influences purement nerveuses, à la grossesse, par suite de la pression qui se produit, et pendant l'accouchement, à cause de la pression de la tête de l'enfant sur l'urêtre; elle peut être due à une pierre ou une croissance dans la vessie. Chez les hommes elle est fréquemment due à l'élargissement de la glande de la prostate dans le col de la vessie ou à une inflammation aiguë de la vessie. Elle survient parfois chez les nouveaux-nés pendant les premières vingt-quatre heures ou même plus tard.

Symptômes. — Sensation de trop plein dans la vessie, besoin d'uriner, douleur intense allant en s'accentuant, jusqu'au paroxysme. Le patient endure une véritable agonie. La vessie se dilate graduellement.

Traitement. — Si elle est due à des influences nerveuses, ou à une inflammation, ou se présente chez un nouveau-né, un bain détendra les tissus et l'écoulement sera possible. (Voir No. 112.) Parfois des compresses chaudes appliquées sur les organes génitaux suffiront (Voir No. 126.) Si la rétention de l'urine est due à une obstruction, il faudra recourir à l'emploi du cathéter; ceci sera fait par un médecin ou une garde-malade, car la moindre imprudence peut amener des conséquences gra-

ves. L'urine sera soutirée une fois toutes les six heures. (Voir "Comment employer le cathéter", page 181.)

Sang dans l'urine.

1. Peut être dû à de fortes fièvres.
2. A une inflammation aiguë des reins ou de la vessie.
3. A des poisons tels que la thérébentine, l'acide carbolique, la cantharide.
4. A une pierre dans les reins ou dans la vessie.
5. A une tumeur des reins ou de la vessie.
6. A une menstruation.
7. A un coup porté dans la région du rein.

Le mal de Bright.

Synonymes. — Inflammation aiguë ou chronique.

Bien des personnes ont de vagues douleurs dans le dos et parfois près des reins et concluent de suite qu'elles ont une maladie de reins. Ces personnes sont une proie facile pour toutes espèces de charlatans qui possèdent invariablement le "seul et unique remède" capable de guérir la prétendue maladie de reins. Le fait de ressentir des douleurs dans le dos ou entre les reins n'indique pas nécessairement qu'il y ait maladie de reins.

Il est très rare qu'une maladie de ces organes provoque une douleur quelconque.

Aiguë. — *Causes.* — Le mal de Bright est une complication commune de la fièvre scarlatine, de la diphtérie, de la fièvre typhoïde, de la pneumonie, de la petite vérole et de l'influenza ainsi que de l'exposition au froid. Il peut être dû à un empoisonnement par la thérébentine, l'acide carbolique ou par l'alcoolisme. Il peut survenir pendant ou après la grossesse.

Pendant la maladie, des changements notables surviennent dans la structure et la substance du rein à un tel point qu'il ne peut poursuivre son action normale qu'imparfaitement.

Les petites cellules qui éliminent les déchets du sang sont gonflées, détruites et finalement apparaissent dans l'urine.

Symptômes. — Il est très probable qu'on ne ressentira aucun dérangement à la suite des cas peu importants. Dans les cas graves, l'attaque est soudaine et une torpeur apparaît après un ou deux jours. La face, la cheville sont gonflées et cèdent sous la pression du doigt. Les enfants ont souvent des convulsions. L'urine est rare, très colorée, a une gravité spécifique très élevée, contient du sang, des albumines et des déchets. L'urine bouillie renferme trente pour cent d'albumine. Le sang est d'ordinaire appauvri.

Dans la fièvre scarlatine et la diphtérie, il faut toujours s'attendre à une inflammation aiguë du rein qui exigera des soins spéciaux.

Dans certains cas, on constate des nausées, des vomissements, une perte d'appétit, des maux de tête, stupeurs, des fièvres, insomnie, agitation, contractions musculaires. Dans ces cas, la mortalité est très grande.

Traitement. — Le repos au lit est de toute nécessité. Le régime sera léger et peu stimulant. Evitez surtout les viandes et les œufs. Le meilleur régime consiste en jus de fruits frais, et en céréales bien grillées; une diète de lait écrémé est très profitable si on ne peut se procurer des fruits non additionnés de sucre. Evitez surtout les bouillons de bœuf concentré en cubes car ces aliments ne sont que des solutions de poisons et irritent le rein déjà enflammé. Employez très peu de sel. Dans le mal de Bright aigu on soulagera les reins en stimulant les fonctions de la peau et des intestins, ce qui permet aux reins de reposer autant que possible et est un bon moyen de combattre l'inflammation. Donnez de grands lavements chauds à 110° F. ou une cuillerée de table de sel anglais; encouragez la consommation d'eau et de limonade. On stimulera l'élimination des poisons par des bains complets à 102° F. ou le bain neutre à 95° F. Si le bain complet est difficile à donner, des bains de pieds chauds ou des fomentations sur la colonne vertébrale stimuleront la transpiration (Voir Nos. 135, 109, 113, 114, 111, 110) ou bien donner journellement des maillots chauds (voir No. 175.) Si le patient dort, continuez ceci pendant une heure. Le retour à un régime solide

doit être graduel. A part les frictions froides modérées, il faudra éviter tout traitement froid.

Chronique. — Il y a deux variétés d'inflammation chronique des reins. Mais pour être plus bref, nous les considérerons ensemble.

Causes. — Près du tiers des cas de néphrite aiguë passent à un état chronique. Ceci est plus fréquent parmi les hommes et survient habituellement entre la quarantième et la soixantième année. Le mal de Bright s'étend d'une façon alarmante. La consommation excessive de viande est un des facteurs principaux de cette extension. La viande surcharge le système d'acide urique et d'autres poisons qui irritent directement la construction délicate du rein, provoquant des changements organiques. Le mal de Bright est commun parmi ceux qui aiment trop les plaisirs de la table. Le sang est surchargé et le rein, surmené de travail, est réduit à l'impotence. Un homme ayant un rein défectueux est plus à plaindre que celui que a perdu bras ou jambes. L'alcool est aussi un des facteurs aidant à la propagation de la maladie. Des refroidissements, les ennuis de toute nature, l'anxiété, le surmenage, le fait de manger trop vite, le manque d'exercice, l'insomnie, négligence de soins donnés à la peau ont tous une grande influence sur la maladie.

Symptômes. — Dans une variété, la santé baisse graduellement, dyspepsie, perte d'appétit, affaiblissement, hydropisie de la cheville, rougeur des paupières et de la figure; l'hydropisie devient parfois générale, le pouls est rapide, le cœur dilaté; des symptômes d'empoisonnement urémique apparaissent tels que stupeur, convulsions, maux de tête, insomnie, insensibilité; l'haleine a une odeur d'urine. L'urine se fait rare et a une couleur de fumée, elle contient une grande quantité d'albumine et de déchets et a une gravité spécifique très grande.

Dans l'autre variété, la maladie peut avoir existé depuis des années et n'avoir été constatée qu'après l'examen de l'urine. Au commencement, il n'y a pas de symptômes importants. Le patient est nerveux, est sujet à insomnie et remar-

que qu'il doit se lever plusieurs fois la nuit pour uriner. Le mal de tête est commun et des névralgies se font sentir. Il y a perte d'appétit, dyspepsie, vision faible, respiration pénible au moindre effort; les vaisseaux sanguins sont durs et parfois noueux et rigides comme un tuyau de pipe; le cœur est dilaté et parfois très irrégulier. On est sujet à des refroidissements et parfois la respiration est très difficile. Les vomissements sont parfois très fréquents. L'eczéma, les irritations de la peau et l'insomnie sont autant de symptômes aussi affligeants que communs. La torpeur n'est pas commune dans cette variété. Les muscles se contractent, la cécité peut survenir et les oreilles tintent.

On considère le mal de Bright comme incurable. La durée peut varier de quinze à vingt ans.

Traitement. — Celui qui a le malheur d'être atteint de cette maladie devrait aller le plus tôt possible dans une bonne institution sanitaire où le régime puisse être bien régulier et où l'on applique l'hydrothérapie scientifique. Ne vous laissez pas berner par les remèdes des charlatans. Si ce remède existait, il serait porté aux nues par toute la profession médicale.

Très peu de traitements efficaces peuvent être donnés à domicile. Le régime est de la plus grande importance et sera constitué de fruits choisis, de graines sous forme de préparations grillées, légumes, noix. La consommation de viande, alcool, thé, café et tabac enraie tout progrès. Le patient ne doit avoir aucun ennui d'affaire, il mènera une vie active à l'air et se tiendra au soleil autant que possible. Un climat sec et ensoleillé avec une altitude assez élevée sont les plus profitables. Evitez surtout les bains froids, stimulez l'action de la peau par de fréquents maillots humides ou secs, bains d'étuve jusqu'à faire transpirer le patient, ceci sera fait une ou deux fois par semaine et suivi chaque fois d'une friction froide. Il vaut mieux donner ce traitement avant de se mettre au lit. Le malade sera habillé chaudement. Les habillements en laine sont les meilleurs. Les frictions froides modérées le matin en se levant donnent d'excellents résultats. (Voir Nos.

115, 137, 124.) Le bain neutre prolongé à 98° jusqu'à 95° F. est de la plus grande importance dans le traitement du mal de Bright. Il vaut mieux le prendre le soir pour provoquer le sommeil et soulager l'irritation de la peau. (Voir No. 114.) Le massage, l'électricité, les mouvements manuels sont tous très utiles dans le traitement du mal de Bright.

Calcul Rénal.

Il est constitué par la formation d'une pierre ou toute autre concrétion dans le rein, provoquée par le passage de matières calcaires dans les vaisseaux urinaires.

Causes. — Survient chez les adultes. Très fréquent parmi les hommes. Acidité d'urine de plus en plus grande, peut-être par l'abus excessif de la viande, selon Haliburton, qui dit que c'est une des causes principales de la maladie. Exercice musculaire prolongé, inactivité du foie, digestion défectueuse sont autant de causes de la maladie. Manger et boire abusivement, tout aussi bien que les ennuis mentaux, sont à éviter. Une vie sédentaire, du rhumatisme, excès d'acide urique, le fait de boire trop peu d'eau, inflammation des reins, un régime nitrogène excessif et l'alcoolisme sont des causes communes.

Symptômes. — Les symptômes qui indiquent la présence des pierres dans le rein sont causés par le passage de ces pierres à travers l'urètre dans la vessie. Ceci est nommé colique rénale. La douleur est vive, soudaine, atroce, s'étendant vers la vessie et chez les hommes dans le testicule du même côté, ou bien la douleur peut s'étendre dans l'aine et la cuisse. Le testicule est contracté par suite de l'irritation du crémaster. Il se peut que le patient s'évanouisse, qu'il ait des convulsions, qu'il vomisse et transpire, et qu'après l'attaque, il perde une grande quantité d'urine, qui est habituellement chargée de sang. La durée de l'attaque varie de quelques heures jusqu'à plusieurs jours ; dans ce cas, les paroxysmes sont intermittents. Si la pierre se loge dans l'urètre elle peut causer une suppression de l'urine et à moins d'une intervention quelconque, elle entraîne la mort au bout de quel-

ques jours. Parfois une pierre se forme dans le bassinet du rein et y reste pendant des années. L'auteur en a vu plusieurs plus grandes que des noix.

Traitement. — Le régime sera l'objet d'une attention toute particulière. Le patient devra s'abtenir de viande, d'alcool, de bouillon concentré et autres stimulants. Manger très peu et boire beaucoup d'eau pure. Des fruits frais sont à recommander. Le patient fera des exercices en plein air, jusqu'à éprouver une fatigue saine, il évitera une vie sédentaire. Pendant l'attaque, soulager la douleur au moyen de fomentations très chaudes sur la région de l'abdomen et sur le bas du dos, ou le maillot de thorax, ou encore un bain de siège. (Voir Nos. 110, 115, 112.) Tout comme dans le traitement du calcul biliaire, il faudra persister dans l'application de fomentations et continuer pendant des heures si la chose est nécessaire.

Le grand lavement donné à une température de 115° F., les hanches étant légèrement surélevées, aura pour résultat que l'urètre se détendra et permettra le passage de la pierre. Une pierre dans le rein ne peut être enlevée que par une intervention chirurgicale.



CHAPITRE XXVII.

Maladies du Sang.

L'Anémie.

Etat de santé dans lequel les parties constituantes du sang, telles que les globules rouges, les globules blancs et la partie colorante ou hémoglobine, sont altérées, soit en quantité, soit en qualité.

Il y a deux formes d'anémie. L'une est l'anémie primaire ou chlorose ; la seconde forme est l'anémie pernicieuse ou secondaire.

Chlorose.

Causes. — La chlorose apparaît presque exclusivement chez les jeunes filles à l'époque de la puberté, et quelques fois plus tard. Elle n'est pas fréquente après l'âge de dix-sept ans. Elle est plus commune dans les villes et subit l'influence de l'hérédité chez les jeunes filles mal nourries, surmenées, habitant des logements mal ventilés et mal éclairés.

Symptômes. — Anémie avec forte réduction de la matière colorante du sang et réduction partielle du nombre de globules rouges. La dyspepsie est fréquente, accompagnée d'un appétit capricieux pour les acides, les préparations au vinaigre, la craie, les crayons et objets semblables. Le teint est jaunâtre. Le patient ne semble en général pas manquer d'embonpoint. Ses joues s'empourprent à l'occasion. Les yeux sont brillants, et le blanc des yeux bleuâtre. Les symptômes suivants sont

aussi fréquents : grande faiblesse, respiration haletante, palpitation du cœur, évanouissement facile, acidité du suc gastrique, constipation, léger enflement des paupières, du visage et des jointures ; dans quelques cas, dérangement menstruel, crise hystérique, maux de tête, névralgie et même fièvre.

Traitement. — Vie au grand air et au soleil ; exercice en abondance. Régime nutritif, en ayant soin d'y faire entrer des aliments renfermant du fer, tels que les céréales bien dextrinisées, c'est-à-dire deux fois cuites au four (zwiebachs ou biscuits). Les fraises, les tomates et les épinards renferment plus de fer que n'importe quels aliments. Un régime sec, additionné de fruits, corrigera l'excès d'acidité de l'estomac et la constipation. L'hydrothérapie rend de grands services dans la chlorose, surtout le bain froid quotidien, accommodé à l'état du patient. La friction froide quotidienne stimulera le cœur et les organes qui produisent le sang, et fouettera l'activité de tous les organes. Une autre mesure avantageuse sera le maillot au drap mouillé pendant quinze minutes. Les fomentations chaudes et froides à l'épine dorsale auront un effet tonique. (Voyez les numéros 124, 125, 110 et 129.)

Anémie secondaire.

Causes. — Hémorragies, diarrhée persistante, fièvres, désordres gastriques et intestinaux, mauvais air, mauvaise nourriture, maladies organiques, poisons.

Symptômes. — Pâleur de la peau, faiblesse, maigreur, faiblesse du cœur, pouls rapide, respiration courte, besoin d'air, mal de tête, étourdissements, évanouissements, pieds enflés, agitation, inquiétude, mauvaise humeur.

Traitement. — Faire disparaître la cause, si possible. Exercices gradués, respiration en plein air, nourriture saine et nutritive, repos et sommeil en suffisance, compresses chaudes et froides à l'épine dorsale et sur le foie, friction froide de la peau deux fois par jour. (Voyez les numéros 110, 129 et 124.) Evitez les drogues, qui n'ont rien à faire ici. Les médecines pour le sang mises en vente n'ont aucune valeur. L'argent

dépensé par des milliers de personnes en remèdes annoncés comme "purificateurs du sang," est de l'argent gaspillé.

Le sang, qui est la source de la vie, doit pouvoir se purifier lui-même au moyen des mêmes éléments naturels qui l'ont formé dans le corps à l'origine, à savoir: l'air pur, les aliments et l'eau. L'eau est le meilleur purificateur qui soit au monde. Elle nettoie les impuretés du sang aussi bien qu'elle lave le visage ou les mains. Une condition essentielle à la purification du sang, c'est une nourriture saine. Or il est avéré qu'une grande partie du genre humain se nourrit d'aliments indigestes, suspects, avariés même; mentionnons spécialement: la viande, la charcuterie, les aliments frits à la graisse, les épices, les petits pains chauds et mal cuits, qui sont autant d'aliments dont on ne peut pas espérer faire de bon sang.

Leucémie.

Dans la leucémie, il y a un accroissement considérable de cellules blanches du sang, une dilatation de la rate; et dans la pseudo-leucémie ou mal de Hodgkin, toutes les glandes lymphatiques sont gonflées, sans accroissement pourtant du nombre des globules blancs du sang. On peut faire si peu de chose pour le patient, même dans les meilleures circonstances, que nous croyons inutile de décrire la maladie et de conseiller un traitement quelconque.

Maladie d'Addison.

On croit que cette maladie est due à la tuberculose des corps suprarénaux. L'attaque est très lente, un affaiblissement se faisant sentir dès le début, la respiration est courte, l'irritabilité est très grande, un épuisement notable au moindre effort, des bruits dans l'oreille et une nuance bronzée de la peau et des membranes muqueuses. La couleur peut aller du jaune jusqu'au brun foncé. L'indigestion est notable. Le pronostic est grave. La durée de la maladie est d'environ deux ans. Certains cas ont vécu de six jusqu'à dix ans après l'apparition du pigment.

Traitement. — Le traitement à donner dans cette maladie est purement symptômatique. Il vaut mieux que ce malade

aille directement à un sanatorium où des soins appropriés peuvent être donnés.

Scorbut.

Causes. — Manque de fruits et de légumes frais. Etat précédemment très commun parmi les marins faisant de longs voyages. On signale des cas maintenant dans le Klondike. La consommation excessive de porc salé, de poisson, de viande conservée, ou une diète exclusive de céréales, cause la maladie. Elle est rare dans notre pays. Elle se présente dans quelques parties de la Russie.

Symptômes. — Prostration, dégoût de toute nourriture. Les gencives deviennent molles et spongieuses et saignent souvent. Les dents tombent, la langue est gonflée et l'haleine est mauvaise. Les hémorrhagies sont communes. La fièvre se manifeste, le patient est dans une condition pitoyable.

Traitement. — Retour aux fruits et légumes frais. Nettoyer la bouche avec une solution d'acide carbolique à un pour cent, ou bien employer la listérine.

Le scorbut infantile survient pendant les premières années de l'existence et est habituellement dû à l'alimentation artificielle. Un régime lacté s'impose, avec, dans les intervalles, du jus de fruits, ou des pommes râpées. Deux ou trois cuillerées à café de jus d'orange suffiront amplement. Donnez un bain salé à l'éponge tous les jours.

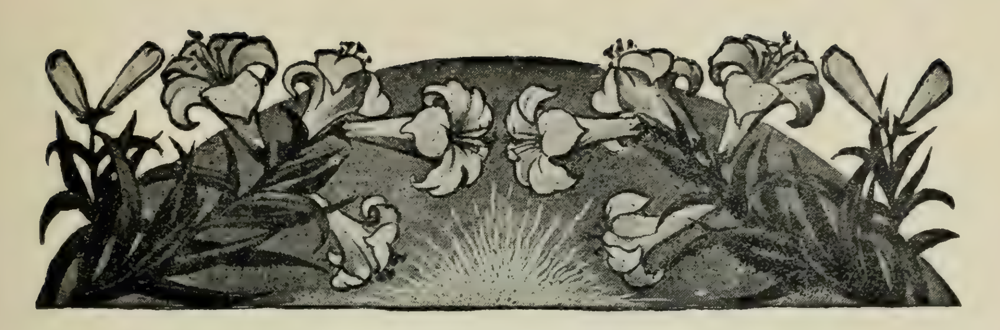
Hémophilie.

Elle se caractérise par une tendance constante et anormale à saigner et par des hémorragies.

Causes. — Hérédité. La maladie est transmise par la mère à ses fils. Dans cette maladie, le sang semble avoir perdu la faculté de se coaguler.

Symptômes. — La moindre petite blessure est suivie d'une hémorragie rebelle, non pas une hémorragie copieuse, mais un écoulement constant. Dans la majorité des cas le saignement se fait du nez, le patient meurt très rarement du premier saignement.

Traitement. — Evitez toute blessure et opération. Appuyer le doigt sur la surface saignante. Ceci doit être constant. L'auteur connaît une mère qui a sauvé la vie de son fils en maintenant la pression sur la surface blessée pendant soixante-douze heures consécutivement. Dans le saignement du nez on appliquera de la glace sur le nez et à la nuque. Il peut être nécessaire de boucher le nez. Sur une surface saignante aisément accessible on pourra arrêter le saignement en y mettant du sang d'une autre personne, qui se coagulera. Comme le sang est fait avec la nourriture que nous mangeons, il est possible de changer cette condition par un régime approprié.



CHAPITRE XXVIII.

Maladies Constitutionnelles.

Rhumatisme.

Causes. — Cette affection apparaît sur le retour de l'âge, entre la quarantaine et la soixantaine, et elle attaque plus volontiers la femme. Elle peut être causée par des logements froids, humides ou mal ventilés; on la contracte aussi en dormant dans des lits humides et froids, y compris le fameux "lit aux visites." D'autres causes fréquentes sont une mauvaise nutrition et les intempéries de l'air. L'emploi excessif de la viande est un facteur prédisposant incontestable, parce qu'il amène une accumulation de déchets dans les muscles, les jointures et les centres nerveux. Ces poisons produisent une irritation qui, à son tour, provoque l'enflure des articulations. L'altération de ces dernières entrave les mouvements du corps.

Symptômes. — Douleurs et raideur des jointures. Les articulations sont douloureuses au toucher, et cette douleur s'aggrave par le mouvement. La jointure souffre d'un état d'inflammation qui pourra aller jusqu'à complète immobilité. La maladie peut durer des années, comme aussi elle peut ne paraître qu'en hiver.

Traitement. — Le rhumatique devrait chercher un climat sec, égal, ensoleillé, pas trop chaud. Les remèdes internes sont peu efficaces. Les liniments n'ont de valeur que par la friction qui accompagne leur emploi.

La santé générale et l'énergie vitale du patient devront être fortifiées par tous les moyens. Evitez un régime trop riche; combattez la constipation par une diète régulière, et c'est nécessaire, par des lavements. Absorbez beaucoup d'eau par petites quantités à la fois.

Les douleurs seront soulagées par le maillot chaud, répété ou prolongé, le maillot de tronc, de hanches, de jambes, de genoux ou d'épaules. Dans bien des cas, des compresses très chaudes pendant une heure suffiront. Le bain neutre prolongé est excellent. Au moment du coucher, enveloppez la jointure dans une compresse froide entourée d'un tissu imperméable et de deux épaisseurs de flanelle; répétez plusieurs soirs de suite. (Voyez les numéros 115, 117, 116, 110, 114, 126.) Le massage donne d'excellents résultats en ce qu'il stimule la nutrition, facilite l'élimination des déchets, accélère la circulation. On a souvent réussi par ce moyen à rendre ses fonctions normales à une articulation raide. Le massage est surtout utile en cas de dépérissement des muscles.

Un bain de transpiration une ou deux fois par semaine, suivi d'un bain d'éponge et d'une friction à l'huile est un remède sans pareil.

Des exercices vigoureux, poussés jusqu'au point de la transpiration, sont un excellent préventif du rhumatisme en ce qu'ils favorisent une active élimination.

Rhumatisme musculaire.

Cette forme de rhumatisme est une affection douloureuse de certains groupes de muscles. Les muscles les plus atteints sont d'abord le lombe ou grand muscle du dos (lumbago), ensuite les muscles intercostaux (*pleurodynie*), puis certains muscles du cou (*torticolis*).

Cause. — Il apparaît le plus souvent chez les hommes exposés au froid et aux courants d'air après de gros travaux.

Symptômes. — Vives douleurs dans le muscle affecté, rendues plus vives par le mouvement. Quelques fois la douleur ressemble à des crampes. Une attaque dure à l'ordinaire

plusieurs jours. Dans le lumbago, la douleur empêche souvent le malade de se retourner dans son lit.

Dans le rhumatisme intercostal, la respiration ou la toux augmente les douleurs. Souvent celles-ci sont diffuses. Dans le torticolis, la tête se tord d'un côté, ce qui en rend la rotation impossible.

Traitements. — Maillots chauds, fomentations très chaudes pendant vingt minutes, trois fois par jour. Le bain chaud ou le bain neutre prolongé est efficace. (Voyez les numéros 115, 110, 113 et 114.)

Si le cou est raide, le massage est un des meilleurs traitements. Si la raideur du cou est permanente, un appareil spécial est nécessaire. Le repos est important. Le corps doit être protégé contre les refroidissements par des vêtements chauds. Evitez la viande, le thé, le café et l'alcool, ainsi que des repas trop copieux. On adoptera un régime de fruits, de céréales et de légumes.

Arthrite déformante.

C'est une maladie chronique des articulations, caractérisée par un aggrandissement et une difformité commençant habituellement dans les petites articulations.

Causes. — Survient plus fréquemment chez les femmes que chez les hommes et rarement en desous de l'âge de vingt ans. La cause réelle est incertaine. Mais dans nombre de cas, on a pu constater que la maladie était due à une suppuration prolongée et jusqu'alors insoupçonnée. Dans ce cas, le nombre de cellules blanches du sang s'est considérablement accru et celles-ci à leur tour deviennent des déchets appelés leucomaines — poisons qui agissent comme irritants dans les tissus, surtout autour des articulations où la circulation est lente et facilement refroidie à cause de la proximité des vaisseaux de la surface. La vitalité diminuée, anxiété, ennui, fatigue, l'exposition au froid et à l'humidité sont tous des facteurs du mal. La maladie est aussi commune parmi les riches que parmi les pauvres.

Symptômes. — Peuvent venir lentement ou brusquement avec un gonflement aigu et douloureux des petites articulations des doigts. Les articulations sont rouges, chaudes, très sensibles et le moindre mouvement provoque des douleurs atroces. Les attaques aiguës viennent en paroxysmes dont la durée varie de un à plusieurs jours et après chaque attaque les articulations sont de plus en plus déformées. J'ai connu une attaque d'arthrite survenue quelques minutes après un grand effort mental. Au bout de quelque temps, les poignets, les pieds et les articulations plus grandes sont gonflés, difformes et voués à l'immobilité. Les muscles au-dessus de l'articulation dépérissent. La peau est brillante et lustrée. La maladie progresse lentement jusqu'à ce que le patient est incapable de se mouvoir. L'auteur se rappelle, alors qu'il était encore étudiant en médecine, avoir soigné un jeune homme qui ne pouvait bouger la moindre articulation sans ressentir des douleurs atroces. Même les mâchoires ne pouvaient se mouvoir. Parfois la maladie s'arrête après avoir attaqué deux ou trois articulations. Dans tous les cas qui se prolongent, les souffrances disparaissent finalement. La guérison est rare.

Traitement. — Si l'on s'y prend à temps bien des choses peuvent être faites pour enrayer les progrès de la maladie. Les médicaments sont inutiles et ne font qu'empêcher une bonne digestion. Le bain neutre journalier prolongé, commençant à 95° F. et vers la fin se refroidissant jusqu'à 88° F. avec friction, donne d'excellents résultats. Ou bien au lieu d'un bain complet, le maillot humide, prolongé par le second stage ou stage neutre est très efficace. (Voir Nos. 114, 124 et 125.) Pendant une exacerbation aiguë, bien peu de chose peut être fait pour soulager la douleur. Fomentations, compresses froides, le galvanisme seront tous employés. Le massage rend de grands services dans le traitement de la maladie. Encourager le patient à passer plusieurs heures tous les jours à l'air et au soleil. S'il n'est pas à même de marcher, placez-le dans une chaise au grand air.

La Goutte.

Cette maladie a sévi à travers les siècles et mention en est même faite dans les Ecritures Saintes.

Causes. — La maladie est rare dans les climats chauds et parmi les personnes qui vivent une vie tempérée, s'abstenant de trop manger et de trop boire. Elle est très commune dans les climats tempérés, parmi les habitants des villes où la civilisation, le luxe, la richesse et les plaisirs atteignent un degré maximum. La maladie était commune parmi les citoyens de la Rome débauchée. Elle est maintenant très commune en Angleterre, Allemagne, Hollande, France et Amérique. Elle est plus fréquente chez les hommes à la suite des consommations excessives de vin, de genièvre, de rhum; la débauche, la fatigue tant physique que mentale, l'insomnie, le manque d'exercice et une trop grande participation aux plaisirs de la table. Dans beaucoup de cas, l'hérédité est un facteur important à considérer.

La nature exacte de la maladie n'est pas connue. Un mauvais changement de tissus, et un excès d'acide urique dans le sang et dans les tissus sont toujours associés de très près à la maladie. L'acide urique est un poison que le corps sain élimine naturellement. Quand on mange beaucoup de viande et qu'on boit beaucoup d'alcool, ou qu'on mange trop en général, il se produit plus d'acide urique que le corps n'en peut éliminer. Au bout de quelques années il s'en produit ainsi une quantité considérable. Dans l'état goutteux, l'acide urique est retenu encore à cause de l'activité défectueuse des reins et une diminution d'oxydation. Petit à petit, il est précipité dans les tissus et aux alentours des articulations sous forme d'urates.

Symptômes. — *Aiguë.* — Vient à la suite d'un hiver de plaisir et de dissipation, d'exposition au froid et à l'humidité, langue chargée, haleine désagréable, estomac acide, constipation, maux de tête, irritabilité nerveuse, impatience, mauvaise humeur, langueur; le patient est sujet au frisson, éprouve quelque douleur et n'est pas à son aise. Pendant les premières heu-

res du jour il est réveillé par une douleur atroce dans la grande articulation du gros doigt de pied. Cette articulation est rouge, chaude et gonflée, le pied cherche l'air frais de la nuit. La douleur est moins intense pendant le jour; l'attaque dure plusieurs jours.

Chronique. — La douleur dans le pied persiste, la marche est rendue pénible, le pouls est rapide, les vaisseaux sanguins sont durs, habituellement les reins deviennent malades. Les attaques aiguës peuvent survenir. Des dépôts d'urate apparaissent dans les oreilles et aux environs des articulations des doigts. Les maux de tête et les névralgies sont fréquents. Il se produit une dégénérescence graisseuse du foie, et la cirrhose est commune. Très souvent elle finit avec l'apoplexie.

L'eczéma est une affection de la peau très souvent associée à la goutte. Elle se produit sur la face, le front, les articulations et aux environs des organes génitaux. Le diabète et la goutte sont très souvent associés également.

Traitement. — Le traitement préventif est le meilleur. Si on évite tous les excès on ne doit pas craindre la maladie. La diète sera nutritive et non-stimulante; viande, alcool, tabac, sucre, pâtisserie et en général la bonne chère sont toutes choses à éviter. Boire de l'eau à volonté. Encourager une vie active à l'air et éviter la fatigue. Ayez des selles régulières. Si on obtient quelque résultat en buvant de l'eau minérale, ce résultat est dû à l'eau et non aux minéraux qu'elle peut contenir. Baigner l'eczéma et autres affections avec de l'eau alcaline chaude ou de l'eau gazeuse, et si l'irritation continue on appliquera de la vaseline carbolisée.

Dans les attaques aiguës, on donnera un lavement chaud à 110° F., bain de jambes chaud, suivi de compresses froides, 60° F., sur le pied, que l'on changera dès qu'elles se réchauffent. (Voir Nos. 135, 111, 126.)

Dans la forme chronique, on habillera chaudement le patient et assurera une bonne élimination; prenez une ou deux fois par semaine des bains aptes à faire transpirer copieusement le patient, et évitez tout refroidissement après ces bains. (Voir rhumatisme chronique.)

Diabète sucré.

Dans cette maladie, du sucre est présent dans l'urine à cause des dérangements notables de la nutrition.

Causes. — La maladie, comme le mal de Bright et autres maladies organiques, s'accroît par suite de la vie intense menée de nos jours, ainsi qu'à la suite de transgressions diététiques. Elle est plus fréquente parmi les hommes que parmi les femmes et survient rarement avant l'âge de trente ans. Le fait de trop manger, la consommation excessive d'aliments sucrés, l'alcool, les ennuis, tension nerveuse, surmenage dans les affaires, habitudes sédentaires, manque d'exercice, maladie du foie, du pancréas, du cerveau, avec une assimilation défectueuse sont tous considérés comme facteurs causatifs de la maladie. L'obésité favorise le diabète. La maladie est très commune parmi les Juifs.

Normalement le sang contient à peu près 20 centièmes de 1 % de sucre. Les reins éliminent toute quantité superflue et celle-ci apparaît dans l'urine. Les aliments à base d'amidon que nous mangeons sont emmagasinés dans le foie et les muscles sous forme de glycogène. Quand le besoin s'en fait sentir, cette matière est convertie en sucre et oxydée, fournissant ainsi de l'énergie au corps. Le diabète empêche cette fonction de se produire normalement, et les hydrates de carbone ou les éléments à base d'amidon et même les aliments protéides sont changés en sucre. Le sang est très chargé de glucose. L'oxydation se fait imparfaitement et il en résulte que les reins éliminent de grandes quantités de sucre avec l'urine. Une trace de sucre apparaît dans l'urine après une consommation excessive d'hydrate de carbone et d'aliments sucrés, mais cet effet n'est que temporaire.

Symptômes. — Urination très fréquente et soif intense sont les premiers symptômes qui attirent l'attention. La maladie débute graduellement, excepté dans des cas aigus chez les tout jeunes. Il y a un affaiblissement progressif ; perte de chair, appétit désordonné, dépression mentale, dyspesie, la langue est sèche et rouge, la peau sèche, des clous apparaissent,

névralgies, constipation; plus tard, l'haleine est significative à cause de l'acétone dans le sang et l'urine; elle a l'odeur de pommes pourries. Le patient est très irritable, morose et souvent très agité. La vue s'affaiblit.

Complications. — *1. Peau.* — Clous, furoncles, inflammation de la peau, démangeaisons intenses, très souvent autour des organes génitaux, à cause du dépôt de sucre qui s'y forme. Parfois l'eczéma se produit.

2. *Poumons.* — La tuberculose est une complication très fréquente, la pneumonie emporte souvent le patient.

3. *Système nerveux.* — Période d'insensibilité, appelée coma diabétique. Un coma tout à fait développé est caractérisé par une insensibilité complète. Ceci est précédé souvent par des étourdissements, une inflammation des nerfs.

4. *Reins.* — Souvent une albuminurie se développe.

L'Urine. — Dans le diabète, l'urine varie de six à huit chopines jusqu'à quarante chopines par vingt-quatre heures. Elle a une couleur claire comme celle d'un sirop et a un goût et une odeur doucereux. De dix à vingt onces de sucre sont rejetées en vingt-quatre heures.

Durée. — Chez les enfants la maladie suit un cours rapide. En dessous de quarante ans, le pronostic est mauvais; chez les personnes plus âgées la maladie est influencée favorablement par le traitement et le patient peut vivre bien des années encore. Un bon traitement fera disparaître le sucre, mais la condition reviendra.

Traitement. — *Régime.* — Des cas peu graves de diabète sont contrôlés par un bon régime. Eviter tous les aliments contenant du sucre. Les aliments contenant de l'amidon ne seront pas bannis, mais on en réduira la consommation. Il n'est pas nécessaire de s'abstenir entièrement des hydrates de carbone. Les aliments suivants peuvent être pris en toute tranquillité: gluten, biscuits de gluten, biscottes de gluten, biscuits de noix de coco, pain d'amandes, noix de toutes sortes, fèves, lentilles, pois secs, œufs, beurre, crème, koumiss, lait de beurre, asperges, épinards, laitues, tomates, céleri, citrons, oranges, fraises, pêches, pommes, mûres, framboises, prunes.

Un régime exclusif de viande sera évité. Il y a probablement des cas où la viande prise modérément ne fera aucun tort. Dans ces cas les meilleures viandes seront choisies, telles que du bœuf frais, de la volaille, du mouton, du gibier.

Eviter de manger du riz, du pain, du maïs, des pommes de terre (à moins d'être cuites au four), des aliments sucrés de toute nature, des confitures, du thé, du café, du cacao, du vin, de la bière.

Dans le traitement diététique du diabète, il est bon de ne pas supprimer les hydrates de carbone trop brusquement. Un patient ne sera pas gardé trop longtemps sur le pied d'un régime limité, parce que, naturellement, la diète d'un homme est de deux tiers d'hydrates de carbone et une abstention prolongée produirait des dérangements de la nutrition. Quand le sucre a disparu de l'urine ou qu'on n'en trouve plus qu'une légère trace, le patient peut prendre des aliments à base d'amidon mais modérément, tels que, pommes de terre et riz cuits au four, et pain de froment.

Dispositions générales. — L'oxydation de la quantité excessive de sucre peut être augmentée par des exercices gradués tout en évitant des exercices violents. Des exercices de marche et de gymnastique sont les meilleurs. Exercices de respiration plusieurs fois par jour, et gymnastique suédoise. Le massage a une très grande importance. Eviter toute excitation nerveuse. Encourager le patient à dormir et à vivre hygiéniquement.

La patient devra mener une vie au grand air et si possible dormir à l'air, dans une tente, sur un balcon, etc. Le but de ceci est d'augmenter l'oxydation et d'éviter toute excitation nerveuse.

Stimuler l'activité de la peau par des frictions froides en commençant modérément. La douche froide avec friction vigoureuse, la friction avec un essuie-mains humide, du chaud et du froid sur l'épine dorsale et dans la région du foie, fomentations sur l'estomac, bain neutre de 97° à 92° F. pendant quinze à vingt minutes quand la peau est très irritée, faire suivre une friction à l'huile douce. Pour le coma diabétique, donnez

un maillot chaud pendant dix à vingt minutes avec des compresses froides sur la tête. Le patient doit aller tous les jours à selle; donner un lavement à 80° F. si la chose est nécessaire. (Voir Nos. 124, 129, 110 114, 115, 126.)

Diabète insipide.

Causes — Cette maladie appartient à l'enfance. Elle peut être causée par une grande émotion, une peur, des fièvres, des blessures, tumeurs du cerveau, consommation excessive d'eau. Elle peut être héridítaire. Elle survient dans l'hystérie.

Symptômes. — De grandes quantités d'une urine légèrement colorée et d'un poids léger et ne contenant pas de sucre sont rejetées. La soif est intense. La maladie est d'une durée très longue, mais une guérison spontanée peut avoir lieu.

Traitement. — Vie au grand air et beaucoup d'exercice. Traitement tonique tel que: friction froide, fomentation sur l'épine dorsale et le foie, friction avec un essuie-mains froid, épongement salin, douche chaude et froide sur l'épine dorsale et le foie, une diète prudente, électricité sur l'épine dorsale et les muscles, et du sommeil en abondance.



CHAPITRE XXIX.

Maladies du Système Nerveux·

La Douleur.

La souffrance est au corps ce que la conscience violée est à l'âme. C'est un des meilleurs "gare au danger" de la nature. La souffrance "est le fruit qui, insoupçonné, mûrit dans la fleur du plaisir qui le cache." Ce n'est que par des sens spéciaux que nous ressentons plaisir ou douleur, et à chaque sens qui apporte un plaisir quelconque est attaché le châtiment qui en punira l'abus. Il est difficile de déterminer la ligne séparant la douleur du plaisir, car ce qui est plaisir pour l'un est douleur pour l'autre. Toute sensation de plaisir poussée à l'excès devient douleur, car la trop grande tension d'un sens quelconque cause de la douleur. Celui qui considère les sens comme des serviteurs et les emploie sainement aura joie et bonheur. Mais s'il devient serviteur de ses sens, les lois de la nature s'en trouvent outragées, ses propres sens se retournent contre lui et deviennent ses persécuteurs.

La douleur nous est salutaire. Elle n'est pas un mal sans mélange, quand même elle constitue une punition pour toute transgression physique. Un trop grand abandon aux plaisirs de la table, l'abus du vin, le manque d'exercice, sont des plaisirs qui doivent s'incliner humblement devant les douleurs intenses provoquées par les maux de tête, les rhumatismes, la névralgie, et la goutte. Le glouton paie pour son intempérance, en souffrant les protestations indignées d'un estomac malmené.

Il serait vraiment heureux pour maint gastronome qu'il eût toujours un estomac sensible, car ceux qui souffrent après avoir mangé, s'ils interprètent bien cette douleur, seront moins enclins à s'adonner encore à des abus. La douleur n'est pas seulement une dispensation mais même une compensation. Une correction bien méritée ne fera pas de tort à l'enfant; ainsi la douleur peut être envisagée comme une correction infligée par la nature. Avant que l'or puisse être purifié, toute la scorie doit être consumée. Les plus beaux caractères sont ceux qui ont été trempés par la souffrance.

Traitement de la douleur. — Le principe fondamental dans le traitement de la douleur est d'en supprimer la cause. De nos jours il y a une tendance alarmante, tant de la part du patient que du médecin, d'arrêter la douleur au moyen d'un narcotique quelconque et de n'en pas chercher la cause. La douleur est une indication importante et quand elle est dissipée brusquement par une drogue, la vie du patient peut être en danger.

Arrêter la douleur avec de l'opium, est comme tuer un chien de garde parce qu'il vous dérange dans votre sommeil quand il y a des voleurs aux alentours. Des drogues peuvent faire disparaître la douleur mais la cause subsiste.

Il est très rationnel de soulager la douleur en recherchant la cause. Si la douleur est due à une inflammation, on la soulagera le mieux dans les premières heures avec des vessies de glace ou des compresses froides, alternant de temps à autre avec des fomentations, puis plus tard des applications chaudes. Les douleurs localisées profondément ou dues à un empoisonnement ou à une irritation pourront dans la grande majorité des cas être soulagées par des fomentations et des applications très chaudes et par des dispositions aptes à attirer le sang vers d'autres parties du corps. Nous considérerons ce sujet sous des en-têtes séparés.

Mal de tête.

Le mal de tête est un symptôme et non pas une maladie. Comme pourtant c'est une des maladies nerveuses les plus fré-

quentes, nous le considérerons séparément. Plus de cinquante pour cent des femmes, vingt-cinq pour cent des hommes et de dix à quinze pour cent des enfants sont sujets à des maux de tête. Les maux de tête vont en s'accroissant graduellement à travers les périodes de développement de la vie jusqu'à la maturité.

Presque toutes les femmes de nos jours ont un flacon à portée de main prêt à être employé pour combattre les maux de tête. Il est certain que par l'absorption de toutes ces mixtures inconnues, bien des maux de tête sont provoqués, car aucun médicament ne sait guérir le symptôme. Elles ne peuvent qu'atténuer quelque peu ou, agissant sur les centres nerveux et les centres du cerveau, rendre ceux-ci insensibles, sans toutefois supprimer la cause. Des milliers de remèdes sont de nos jours jetés sur le marché, qui sont un véritable fléau pour notre génération. Beaucoup parmi ceux-ci contiennent de l'opium sous une forme ou l'autre et sont des causes directes qui mènent à l'emploi de l'opium. D'autres contiennent de la cocaïne et sont tout aussi dangereux. Il faut absolument éviter tous ces remèdes. Un mal de tête soigné rien qu'avec une drogue en est seulement rendu plus fréquent, et quand le mal de tête est passé, il faut surmonter l'influence de dépression causée par la drogue. Bien des gens prennent des poudres pour maux de tête le soir, et ont des maux d'estomac le matin ou le jour suivant avec une perte d'appétit et une sensation de langueur. On paie par le contre-effet le soulagement temporaire ressenti. Il faut éviter les drogues qui sont censées guérir les maux de tête en quelques minutes.

Maux de Tête réflexes.

Causes. — Les maladies de l'estomac et des intestins sont une source de maux de tête. La suracidité de l'estomac, les fermentations et des poisons provenant d'aliments retenus ou décomposés, les fermentations intestinales, la constipation, la dilatation de l'estomac sont les causes d'un grand nombre des maux de tête survenant de nos jours. L'acidité croissante

de l'estomac en irrite les parois délicates; la dilatation de l'estomac provoque une rétention des aliments, suivie d'une décomposition et absorption des poisons par le sang. Ceci à son tour irrite les centres nerveux du système sympathique ainsi que du cerveau. Les descentes d'estomac et d'intestins étendent les nerfs associés au plexus solaire derrière l'estomac et les fibres associées aux ganglions semi-lunaires et aux ganglions lombaires. Le mal de tête qui survient habituellement une ou deux heures après le repas indique une acidité et une dilatation croissante de l'estomac ou encore ces deux symptômes. Le mal de tête dû à la descente de l'estomac et des intestins s'améliorera beaucoup en faisant coucher le patient, les hanches étant légèrement surélevées. Un foie apathique accompagné d'une rétention de la bile ou d'une élimination lente de la bile est une autre cause de mal de tête réflexe. Les maux de tête dus aux maladies des organes de la digestion sont habituellement des maux de tête frontaux.

Les maladies de l'utérus et des ovaires sont les causes de bien des maux de tête parmi les femmes, surtout pendant que celles-ci ont leurs périodes. Ces douleurs réflexes sont habituellement ressenties au sommet de la tête.

Une tension de l'œil est une cause commune de mal de tête parmi les jeunes. Ces douleurs deviennent plus graves en lisant et sont souvent accompagnées de vomissement et de vertige. La douleur est intense aux tempes et derrière la tête. Les rhumes de cerveau provoquent aussi des maux de tête réflexes, ceci est indiqué par une douleur entre les yeux et au-dessus des yeux.

Traitement. — Faire disparaître la cause si possible.

1. Pour la constipation, prendre un bon lavement. Bien des maux de tête seront ainsi soulagés en quelques minutes. (Voir Constipation.)

2. Pour les dérangements gastriques, corrigez le régime, (Voir traitement pour Catarrhe gastrique.)

3. Pour la dilatation de l'estomac, le soir laver l'estomac ou boire copieusement de l'eau chaude et vomir. (Voir traitement pour Dilatation.)

4. Pour la descente de l'estomac et des intestins, porter un support abdominal, ceci soulagera grandement. Fortifier les muscles abdominaux par des exercices.

5. Pour indigestion, laver l'estomac. Dans bien des cas, cela suffit. Si toutefois ceci ne peut se faire, buvez quelques tasses d'eau chaude et abstenez-vous de manger pendant vingt-quatre heures. S'il y a constipation prendre un lavement chaud. (Voir Auto-intoxication page 431.)

6. Pour tension de l'œil, consultez un oculiste.

7. Pour maladie de l'urine et des ovaires ou congestion, voir les traitements donnés pour ces sujets.

Mal de tête congestif. — Dans cette condition, il y a congestion du cerveau ; elle peut être aiguë ou chronique.

La congestion aiguë est due aux causes suivantes : grande exritation mentale, effort mental prolongé, fièvre et exposition au soleil, thé et café, poisons, maladie de cœur et mal de Bright.

La congestion passive est due à quelque obstruction, telle qu'une tumeur ; autres causes : maladie de cœur et âge très avancé.

Symptômes. — Pulsations à la tête, comme si la tête allait se fendre, allant en grandissant lorsqu'on baisse la tête ou qu'on fait de l'exercice ; le visage est rouge, la tête est chaude, et les yeux sont injectés de sang.

Traitement. — Lavement chaud, bains de pieds chauds, mettre autour du cou, sur la face et la tête un essuie-mains tordu trempé au préalable dans de l'eau glacée. (Voir Nos. 135, 111, 126.) Repos, la tête et les épaules étant surélevées. S'il y a fièvre, on soulagera le mal de tête en donnant au patient un bain de bras et de mains chaud pendant quelques minutes. Dans certaines fièvres telles que la typhoïde et la pneumonie, il est très difficile parfois de soulager le mal de tête, celui-ci étant dû à des poisons générés par la maladie.

Le mal de tête dû à une trop grande pression du sang ou à une action trop rapide du cœur sera soulagé après l'application

d'une vessie à glace ou d'un essuie-main trempé dans de l'eau glacée et tordu, sur la région du cœur pendant quinze minutes. Appliquez en même temps du froid au cou et sur la tête.

Très souvent un bon sommeil est plus efficace que n'importe quel médicament.

Si le mal de tête est dû à la suralimentation, on soulagera la douleur au moyen de fomentations dans la région de l'estomac et du foie. Si ce traitement ne procure pas de soulagement, le patient boira copieusement de l'eau chaude, puis il se chatouillera la gorge avec le doigt. Les vomissements en excitant la circulation augmenteront les douleurs pendant quelques minutes, mais celles-ci disparaîtront aussitôt après.

Si le mal de tête est dû à un grand effort mental, un exercice vigoureux éloignera le sang du cerveau. Si les maux de tête reviennent chaque fois qu'on se remet à l'étude, on se fera examiner les yeux.

On a dit qu'une once de douleur contre-balance une tonne de santé et on est très enclin à le croire quand on est la victime d'un de ces maux de tête. Ces maux ont amené une consommation excessive de toutes sortes de drogues qui ne donnent qu'un soulagement temporaire. Si les maux de tête reviennent trop souvent, on cherchera la cause et on tâchera de la faire disparaître. Les maux de tête sont probablement plus épuisants pour le système nerveux que toute autre forme de douleur. Un effort bien déterminé à ignorer la douleur est souvent salutaire et contre-balance son effet. Si on pense trop à la douleur que l'on ressent, celle-ci en deviendra plus intense.

Migraine.

Causes. — Très fréquente parmi les femmes ; commence à la puberté et après. Dans cette maladie, des branches de la cinquième paire des nerfs du crâne sont impliquées. Dilatation de l'estomac, auto-intoxication, maladie du système sympathique, nutrition défectueuse, dyspepsie, tension de l'œil, hérédité, épuisement physique et mental, consommation excessive de viande, émotion très grande, sont autant de causes de la maladie.

Symptômes. — Le patient sent habituellement, un jour ou plus ou même quelques heures à l'avance, qu'une attaque va se produire. Pendant ce temps, il se sent un peu abattu, il a un léger mal de tête, se sent agité et pas dans son assiette. La douleur commence dans la région frontale ou derrière la tête et s'étend dans tout un côté. La douleur est intense, aiguë, avec des lancements. Il se peut qu'elle se transplante dans un autre côté ou dans le cou ou le bras du même côté. Le cuir chevelu est excessivement sensible au toucher, mais une pression ferme soulage. La douleur est accrue encore par la lumière et le bruit. La vue est faible. Il se produit parfois des spasmes de la pupille ou des éclairs de lumière. La grande artère correspondante du cou et de la face palpite et est dilatée, tandis que les petites artères du cuir chevelu se contractent. L'estomac est dilaté, la sécrétion arrêtée, les nausées et les vomissements sont très fréquents. Ceci constitue un effort de la nature pour délivrer le patient d'aliments, poisons et bile, qui l'empoisonnent. Le patient souffre beaucoup, la face est pâle, le cœur rapide et faible. Parfois la face est toute rouge, le patient s'évanouit, il a des hallucinations et des crampes musculaires.

L'attaque dure de six heures à deux jours, elle peut se présenter toutes les deux semaines, aux époques menstruelles ou une fois en un laps de temps variant de six semaines à trois mois.

Traitement. — Dès qu'on se doute que l'attaque est imminente, s'abstenir de manger ou ne prendre que quelques fruits; lavez l'estomac; prenez une dose de sel anglais ou de l'huile de ricin ou une cuillerée à café de chaque, suivie d'un bon lavement, allez au lit en ayant la chambre bien aérée et plongée dans l'obscurité; au besoin, protégez encore les yeux. Avec ce traitement le bain de pieds chaud peut briser l'attaque ou en réduire considérablement l'effet. (Voir Nos. 135, 111, 116.) En plus, appliquez un essuie-mains plongé dans de l'eau glacée et puis tordu, autour du cou, sur la face et sur la tête. Le galvanisme positif est très efficace, ainsi que les vibrations rapides.

Recherchez la cause. Evitez le thé, le café, les vins, la viande, les ennuis et les soucis; faites de l'exercice en plein air, suivez un régime de fruits, soyez prudent dans la combinaison des aliments; tous les jours au matin, friction à l'éponge, dormez autant que possible. Prendre le moins de médicaments possible. Cette maladie peut être guérie en vivant une vie régulière. Dans bien des cas pourtant le traitement fait peu de bien.

Insomnie.

Ceci n'est pas une maladie mais un symptôme indiquant que la personne ne dort pas assez. Bien des personnes qui disent qu'elles n'ont pas fermé les yeux ont probablement dormi pendant plusieurs heures.

Causes. — Les causes les plus fréquentes de l'insomnie sont purement circulatoires, — trop de sang dans le cerveau et grande activité des cellules du cerveau; ou bien anémie avec trop peu de sang et de vigueur dans les vaisseaux sanguins du cerveau. Certains patients ont des envies de dormir chaque fois qu'ils s'asseyent et même en étant debout et s'endorment constamment pendant la journée, mais dès qu'ils se mettent au lit toute envie de dormir disparaît. Ceci est dû à un cœur faible et à des vaisseaux sanguins relâchés. Quand le patient se trouve dans une position verticale, le sang coule forcément dans les parties dépendantes, mais dès que la patient prend une position horizontale, le sang afflue au cerveau et irrite les cellules nerveuses.

La congestion du cerveau tient l'esprit en activité à cause de la grande quantité de sang qui y circule.

L'effort mental prolongé excessif est une autre cause importante d'insomnie comme l'on peut voir chez les hommes d'affaires qui ne prennent pas d'exercice.

L'insomnie est fréquente dans le mal de Bright, avec grande pression du sang et irritabilité de la peau; dans la neurasthénie également; dans d'autres dérangements nerveux ou dus à des drogues, telles que opium et cocaïne; à la suite de consommation excessive de drogues, thé, café, tabac, alcool; en cas de

maladie de cœur, dyspepsie, auto-intoxication, fièvres, maladies cutanées, surtout eczéma; elle est causée par des habitudes irrégulières, soupers tardifs, manque de repos, mauvaise circulation, pieds froids; il y en a qui travaillent tellement qu'ils ne peuvent dormir. Très fréquente parmi les aliénés. La constipation est une cause commune d'insomnie et d'agitation chez les petits enfants.

Traitement. — 1. *Congestion cérébrale.* — Bain de pieds ou de jambes chaud, maillot chaud avec compresse froide autour du cou, sur la tête ou la face; appliquez une vessie d'eau froide sur la tête. On peut doubler l'effet en attirant le sang dans le bras par un maillot chaud le soir avant de se coucher. (Voir Nos. 111, 116, 126, 115.)

2. *Anémie cérébrale.* — Fomentations sur l'épine dorsale avec friction froide avant de se coucher. Traitement tonique pendant la journée. Dans certains cas, la friction froide le soir est trop stimulante et sera donc évitée. (Voir Nos. 110, 124, 130, 125, 129.)

3. *Nervosité.* — Provient du mal de Bright et de l'irritation de la peau. Donnez un bain chaud à 100° F. de 20 à 30 minutes; laissez refroidir jusqu'à 88° F.; sécher le patient et le mettre au lit de suite avec le moins possible d'exercice. Grande fomentation sur la colonne vertébrale pendant quinze à vingt minutes est parfois suffisant. L'épongement du corps avec de l'eau chaude procurera souvent le sommeil. (Voir Nos. 113, 110, 119.)

On peut encore provoquer le sommeil en buvant une tasse d'eau chaude, de lait, de lait malté, ou un peu de bouillon de gruau, juste avant de se coucher.

Si l'insomnie est due à des pieds froids, baignez-les dans de l'eau froide avant de se coucher, puis frottez vigoureusement. On ne peut pas dormir avec des pieds froids. La ceinture abdominale humide, appliquée le soir avant de se coucher est une autre mesure excellente. (Voir No. 128.)

L'électricité statique sous forme de brise statique, le soir, soulagera la nervosité et l'agitation du patient et l'aidera à s'endormir.

Veillez à ce que la chambre à coucher soit bien fraîche, qu'elle soit bien aérée et qu'il n'y ait pas trop de couvertures sur le lit.

Névralgie.

La névralgie est une maladie qui s'étend le long des branches nerveuses.

Causes. — Epuisement nerveux, refroidissement, tempérament nerveux, très fréquent parmi les femmes, élimination défectueuse, présence de poison dans le sang, acide urique, dilatation de l'estomac, polypes dans le nez, empoisonnement par le plomb, diabète, anémie, sang pauvre, carie des dents.

Symptômes. — Malaise général, grande sensibilité dans la région des nerfs affectés, douleurs au toucher. La douleur est intense, accompagnée de lancements. L'attaque peut durer de quelques minutes jusqu'à plusieurs jours.

Névralgie faciale.

Elle est une des formes les plus communes de la névralgie. Elle implique les centres de la cinquième paire des nerfs craniens. Elle est due à une irritation réflexe provenant de l'estomac, d'une dent cariée, d'une tension de l'œil, de maladies du nez, et de changements dans les centres nerveux. Parfois les cheveux deviennent tout à fait gris.

Traitement. — Lavement chaud à 110° F., bain de pieds chaud, compresses froides autour du cou et fomentation sur le côté affecté. Placez la main et le bras opposés dans de l'eau très chaude pendant une demi-heure ; bien souvent cela fera disparaître la douleur entièrement. Une forte dose d'huile de ricin, qui contient un calmant inoffensif, a été employée avec de bons résultats. La première dose agit comme un laxatif, mais les doses suivantes n'ont plus cet effet. On prendra une dose de deux à trois cuillerées à café tous les soirs avant de se coucher. La compresse de menthol est également excellente. (Voir Nos. 135, 111, 126, 110, 127.)

Soignez les dents cariées ; elles devraient être ou bien plombées ou extraites. Corrigez la tension de l'œil.

Névralgie intercostale.

Les cinquième et sixième nerfs intercostaux sont le plus souvent impliqués, et cela du côté gauche. On ressent souvent la douleur dans la région du cœur et bien des gens se croient atteints de maladie de cœur alors qu'il n'y a en vérité qu'un nerf de malade. Le herpès est très souvent associé à la maladie. Ceci consiste en une série de petites ampoules qui apparaissent à la surface, à l'endroit du nerf ; avant l'apparition de l'éruption, le patient ressent des douleurs névralgiques. Cette éruption sèche assez vite.

Traitement. — Fomentations chaudes continues ; galvanisme, appliquez le pôle positif sur la région où la douleur s'est localisée ; huile de ricin employée de la même façon que pour la névralgie faciale. Si le herpès apparaît, appliquez une poudre faite de deux parties égales d'oxyde de zinc et d'amidon, couvrez d'un bandage doux et serrez bien. Parfois une compresse de menthol fera plus d'effet encore que le bandage. Le régime sera léger et consistera surtout en fruits pendant quelques jours. L'arrosage statique est excellent. (Voir Nos. 110, 127.)

La névralgie qui ne peut être soulagée par des fomentations très chaudes peut céder sous un traitement froid. Dans ce cas, appliquer des compresses d'eau glacée et changez toutes les deux minutes ; de la glace pilée appliquée dans un essuie-mains agit très rapidement. (Voir Nos. 126, 129.)

L'application directe de chaleur provenant de lumière électrique constitue un traitement très satisfaisant.

Névrite.

Synonyme. — Inflammation des nerfs.

La névrite peut être simple quand un seul nerf est atteint ou multiple quand plusieurs sont enflammés.

Causes. — Refroidissements, blessures, pression. La névrite multiple peut venir à la suite de maladies infectieuses aiguës ou de surmenage. Epuisement, soucis, ennuis, chagrins, sont autant de choses aptes à provoquer la névrite des

bras et des épaules, tout comme les poisons minéraux et l'alcoolisme.

Symptômes. — Névrite simple. — Douleur d'un caractère lancinant; sensation douloureuse au-dessus du nerf, brûlement, insensibilité, picotement, perte de sensation et de force musculaire, herpès, peau lustrée.

Névrite multiple. — Fièvre de 102 à 104 degrés Fahr.; douleur intense dans les parties affectées, allant en s'accroissant à chaque mouvement; mal de tête, perte d'appétit, douleur dans le dos et dans les membres, picotement, insensibilité, perte de force musculaire, les réflexes diminuent. Les deux formes sont aptes à devenir chroniques. La guérison est graduelle et certaines variétes sont fatales.

Traitement. — La névrite due à l'alcool ne peut être bien soignée que dans un bon sanatorium. Le repos absolu est de la plus grande importance. Mettez le maillot chaud sur les parties affectées, on appliquera des fomentations très chaudes, et le bain chaud galvanique à 102 degrés Fahr. est utile. On soulagera le patient en lui entourant les bras de ouate. Si la douleur persiste appliquer l'électricité et le massage aux muscles. (Voir Nos. 115, 110, 140.)

Hoquet.

Ceci est dû à une irritation du nerf phrénique qui provoque une contraction du diaphragme. Ceci peut survenir dans la gastrite, l'hernie étranglée, la péritonite, la goutte, le rhumatisme ou le mal de Bright. Parfois la cause n'est pas connue. La chose est dangereuse surtout si elle persiste pendant plusieurs jours.

Traitement. — Respirez profondément, retenez l'haleine aussi longtemps que possible. Répétez plusieurs fois de suite. Provoquez l'éternuement. Une peur subite arrête le hoquet, mais cela n'est pas à recommander. On raconte qu'un célibataire connaissant peu les enfants employa un jour ce moyen, avec le résultat que le hoquet fit place aux convulsions. Avalez de petits morceaux de glace, ou buvez de l'eau glacée; placez une vessie à glace au-dessus de l'estomac; tirez la langue aussi loin

que possible, plusieurs fois de suite; pratiquez un lavage. Dans certains cas, il a suffi de manger de la crême glacée pour arrêter le hoquet. Parfois, une pression sur le nerf phrénique du cou a produit l'effet désiré.

Sciatique.

Inflammation du grand nerf de la partie postérieure de la cuisse allant de la hanche au genou. Elle survient entre la vingtième et la cinquantième année et est très fréquente parmi les hommes.

Causes. — Exposition au froid et à l'humidité ou une blessure, peut être la cause du mal. Pression dans le bassin, tuberculose, la goutte, les rhumatismes, la syphilis, les hémorroïdes, le surmenage, sont toutes autant de causes prédisposantes.

Symptômes. — La douleur est le symptôme le plus constant, le moindre mouvement la rend plus intense encore, elle est lancinante, et peut s'étendre jusque dans les orteils. Les symptômes sont pires pendant la nuit et par un temps froid et orageux. Le sommeil est souvent dérangé. Le patient marche sur la pointe des pieds et les genoux pliés. Les muscles dépérissent. L'herpès peut se développer sur le parcours du nerf. Les membres sont froids et la circulation est faible. La maladie peut durer de six semaines jusqu'à plusieurs mois.

Traitement. — La première chose à faire est de se reposer. Lavement journalier à 105 degrés Fahr. Au début de la maladie, appliquez sur le parcours du nerf une vessie à glace ou de la glace pilée dans un essuie-mains ou compresses glacées toutes les trois minutes. Si le patient endure mal le froid, appliquez des fomentations très chaudes toutes les demi-heures sur la région traversée par le nerf, ou un maillot, sur la jambe entière. Le bain galvanique soulage dans certains cas mais ne sera donné que par une personne compétente. (Voir Nos. 135, 139, 110, 126, 115.)

Maintenez la force du patient au moyen de mesures toniques et de massage sur les autres parties du corps. (Voir Nos.

124, 129, 130.) Quand les douleurs ont pour ainsi dire disparu, faites des applications chaudes et froides sur la jambe, tous les jours massage et trois fois par semaine l'électricité.

Apoplexie.

Synonymes. — Hémorrhagie cérébrale.

Causes. — Survient chez les personnes d'âge, vu que leurs vaisseaux sanguins sont fragiles. La maladie de Bright, le rhumatisme, la goutte, le surmenage, l'alcoolisme, la consommation excessive de viande, la suralimentation et l'obésité sont autant de causes prédisposantes. Une attaque peut être provoquée par une excitation physique ou mentale ou après un repas copieux.

Symptômes.—Les symptômes préliminaires sont rares. Parfois on remarque une certaine faiblesse du côté qui est finalement atteint et l'on ressent quelques maux de tête. Dans la plupart des cas, l'attaque est soudaine et inattendue. Il se peut que le patient tombe brusquement ou tombe de sa chaise en parlant ou en mangeant. En général le patient perd connaissance. La respiration est laborieuse donnant parfois l'impression d'un corps étranger qui se trouverait dans la gorge. La face est rouge, la tête et les yeux peuvent être tournés d'un côté, les pupilles sont irrégulières. Si le patient bouge ce n'est que d'un côté; parfois la jambe ou le bras du côté paralysé est rigide, tellement l'irritation est grande. L'urine et les excréments peuvent s'échapper involontairement; la température peut tomber à la suite de l'attaque.

Symptômes postérieurs. — Si l'attaque n'est pas fatale on revient à soi au bout de quelques heures ou même de deux jours. Après ce laps de temps, il y a habituellement de la fièvre. Un côté est paralysé et souvent le côté opposé est impliqué. La patient ne peut pas siffler et rit d'un côté, la langue, si toutefois elle dépasse, est déviée vers le côté paralysé. Les muscles deviennent rigides et restent ainsi de quelques jours jusqu'à plusieurs semaines. Généralement, la sensation n'est pas dérangée. Si l'attaque est légère la guérion se fait au bout de quelques jours ou de quelques semaines. Dans

les cas plus graves, la jambe se remet avant le bras et très lentement. Au bout de quelques mois, les muscles du côté paralysé dépérissent lentement.

Parfois le patient guérit complètement et aucune trace de l'attaque ne reste. On peut prendre l'apoplexie pour un coup de soleil, un accès d'alcoolisme, ou un empoisonnement par l'opium.

Traitement. — Préventif. — Les victimes probables de l'apoplexie sont indiquées par des artères rigides, par l'obésité et abondance de sang. On devra éviter tout surmenage tant physique que mental et manger très modérément. Intervenir dès qu'il y a constipation.

Pour l'attaque. — Soutenez la tête et les épaules; défaites les habillements autour du cou; plongez un essuie-mains dans de l'eau glacée puis enveloppez-en la tête; placez-en un autre autour du cou; mettez des chaufferettes aux pieds ou bien donnez un bain de pieds chaud. Rappelez-vous que si le patient a perdu connaissance il est insensible et que vous pourriez le brûler avec des fomentations trop chaudes. Ne pas employer d'eau chaude au-dessus de 125 degrés Fahr. Si la chose est nécessaire, donnez un lavement chaud. Si la face est pâle et le pouls faible appliquez des fomentations chaudes sur la région du cœur pendant quelques minutes suivies d'applications froides (Voir Nos. 110, 126.) Si la respiration est pénible, tournez le patient sur un côté en tenant toujours la tête et les épaules surélevées. Ne pas donner de nourriture pendant un ou deux jours et alors on ne donnera que de petites quantités. Après le second jour, des gruaux légers et un régime lacté peut être donné. Eviter tous les stimulants tels que strychnine, alcool, café et thé. Continuez le traitement froid sur la tête pendant trois ou quatre jours et donnez un lavement ou une légère purge. Il se peut qu'il devienne nécessaire de soutirer l'urine au cathéter.

Après que la raideur dans les muscles des premiers jours a disparu on donnera au patient un traitement tonique, friction manuelle au début suivie après quelques jours de frictions froides et frictions avec un essuie-mains humide. Massez

journellement le côté affecté, et donnez le galvanisme trois fois par semaine. (Voir Nos. 124, 130, 140.) Si la paralysie persiste après plus de trois ou quatre mois avec contractions, il ne reste plus grand chose à faire pour le patient.

Chorée.

Synonymes. — Danse de Saint-Guy.

Ceci est un désordre des fonctions nerveuses, caractérisé par des mouvements désordonnés et involontaires des muscles. La maladie survient surtout aux enfants.

Causes. — La maladie est très commune entre les âges de cinq à quinze ans, surtout chez les filles au tempérament nerveux. Le printemps semble être la saison la plus favorable à son développement. L'hérédité joue un rôle important, alcoolisme du père ou de la mère, grande émotion ou frayeur, soucis, choc, tension ou rhumatisme aigu, sont les causes de vingt pour cent des cas qui se présentent; la fièvre scarlatine, les vers, tension de l'œil; irritation réflexe des organes intestinaux ou génitaux; maladie du cœur. La chorée n'est pas si fréquente chez les nègres.

Symptômes. — Il y en a trois types, — légers, graves et violents. Les premiers sont l'agitation et un malaise général, crispations dans les bras et les mains, très légère au début; elles se produisent également autour de la bouche, de la face et d'un côté de la tête. Les mouvements vont en s'accroissant; l'enfant ne sait plus se tenir tranquille, il traîne les pieds et la marche est rendue très difficile par moments. La maladie peut s'étendre sur tout le corps, mais la plupart du temps elle s'en tient à un certain groupe de muscles. Si les muscles de la face sont atteints, le patient fait des grimaces grotesques. Les muscles sont faibles, on a de la peine à manger et à parler. Les symptômes augmentent si on y fait attention.

L'enfant est parfois très facilement irrité ou émotionné et a des accès de mauvaise humeur. La mémoire est faible et toute concentration mentale est difficile. Le cœur est souvent malade. Dans le type violent, il y a également de la fiè-

vre. La tendance à récidive est très commune, mais la guérison vient dans la grande majorité des cas.

Traitement. — Il est de la plus grande importance d'observer toutes les règles hygiéniques. La vie d'intérieur doit être agréable, sans disputes, reproches ni querelles domestiques. Evitez toute excitation tant physique que mentale. Toute irritation réflexe, telle que tension de l'œil et irritation génitale, doit être soignée. Encouragez le repos et le sommeil par des chambres bien aérées. Si les mouvements sont très violents, gardez le patient au lit. En général, on n'attache pas assez d'importance au repos.

Gardez l'enfant à la maison et encouragez-le si possible à passer plusieurs heures au soleil et à l'air. Pendant la période où les mouvements sont le plus marqués, isolez l'enfant pour éviter toute excitation et assurer un repos aussi complet que possible.

La constipation est très commune dans la chorée. Pour la combattre suivre un régime sec et de fruits. Faire boire de l'eau le matin et le soir. Bannir toute nourriture stimulante et irritante et donner à l'enfant une nourriture simple et nutritive tout en évitant la viande.

Hydrothérapie. — Le matin au lever éponger les bras, le dos et les jambes avec de l'eau froide, puis frictionner. (Voir Nos. 119 et 124.) Dès que le patient s'habitue à l'eau froide donnez des frictions générales. Le bain neutre maintenu à la température de 95° F. pendant 30 minutes est excellent pour réduire les mouvements et provoquer le sommeil. S'il est impossible de donner des bains neutres, donnez le maillot neutre et des fomentations modérément chaudes sur la colonne vertébrale. L'arrosage neutre rend de grands services. (Voir Nos. 114, 115, 125 et 110.) Au fur et à mesure que le patient se remet, d'autres mesures peuvent être prises, telles que le maillot humide et la friction avec un essuie-mains humide.

L'électricité statique peut être employée dans toute la maladie, et plus tard le massage.

Chorée chronique. — Cette variété a été décrite par Hun-

tington, de Pomeroy, Ohio, et porte souvent son nom. Elle apparaît à l'âge avancé; elle est souvent associée à des perturbations mentales et est due à des influences héréditaires. Elle commence dans les mains; le patient est empêché d'écrire et plus tard de se promener; il devient difficile de parler, et à la fin même impossible. Le patient est atteint de démence.

Convulsions infantiles.

Synonymes. — Éclampsie, crises.

Causes. — Digestion défectueuse, estomac surchargé, dérangements provenant de l'estomac et des intestins, irritation provoquée par l'apparition trop lente des dents, les vers, fièvre, coqueluche, irritation des organes génitaux, congestion du cerveau, rachitisme. La paralysie peut suivre une convulsion grave.

Symptômes. — Attaque soudaine commençant par les mains, les yeux regardent fixement et sont parfois tournés en haut, l'enfant se tend et devient tout raide, la respiration semble être arrêtée. A partir de ce moment l'enfant a des convulsions, contorsions, les yeux tournent, la tête est rejetée en arrière. Si l'attaque vient à la suite d'une indigestion, il n'y aura qu'une seule convulsion d'une durée de quelques minutes, et l'enfant s'endort immédiatement après. Plusieurs attaques consécutives sont dangereuses, et l'enfant peut ne plus jamais s'éveiller, toutefois il est rassurant d'apprendre que la mort suit rarement une convulsion, à moins que l'enfant ne soit très faible. Les attaques de rachitisme sont plus graves et plus dangereuses.

Traitement. — Pendant l'attaque mettre l'enfant de suite dans un bain de 96° F. ou dans un maillot chaud avec des compresses glacées sur la tête, ou dans un maillot au drap mouillé, avec autour de la tête un essuie-mains trempé dans de l'eau glacée. (Voir Nos. 113, 115, 125, 126.) Si possible faire disparaître toutes les irritations. Provoquer les vomissements et donner un lavement chaud. (Voir No. 135.) Si les gencives sont chaudes et gonflées, donnez de l'eau froide et frictionnez-les avec un chiffon trempé dans l'eau glacée. Quand les con-

vulsions sont finies et que l'enfant dort, laissez-le dans le maillot pendant une heure en tenant la tête froide et les pieds chauds. Evitez les médicaments et les sirops calmants.

Crampe des Écrivains, Pianistes, etc.

Symptômes. — Sensation de fatigue dans les muscles du bras, faiblesse, spasme du muscle au moindre effort que l'on fait pour écrire. Il y a aussi un certain engourdissement.

Traitement. — Evitez la cause; applications chaudes et froides sur le bras, massage, électricité faradique, gymnastique rationelle des doigts, exercice au grand air.

Épilepsie.

Causes. — L'hérédité a une grande influence. Les enfants de parents alcooliques sont souvent les victimes de la maladie. Les enfants ayant souvent des convulsions seront facilement atteints d'épilepsie dans les années à venir. L'épilepsie commence habituellement entre les âges de 14 à 25 ans. Elle peut venir à la suite d'un coup sur la tête, blessures, épuisement ou par la consommation précoce de boissons alcoolisées. Elle survient chez les individus simples d'esprit et ayant une tendance à la folie. Elle est due parfois à une irritation réflexe, telle que troubles d'estomac, vers, irritation de l'oreille, tension de l'œil ou prépuce adhérent.

L'épilepsie est une maladie qui s'accroît d'une façon alarmante et indique la transgression physique quasi universelle des lois de la nature. Les parents sèment, les enfants récoltent.

Symptômes. — Dans la forme appelée *grand mal,* l'attaque est parfois précédée par des phénomènes prémonitoires, qui commencent dans le doigt, dans la main, dans l'estomac ou la gorge. Les sensations gastriques sont très communes. Quand l'attaque commence le patient pousse un cri, tombe comme si on l'avait assommé, et perd connaissance. La tête est rejetée en arrière, les machoires serrées, les membres tendus et les doigts crispés sur les pouces. Au bout de quelques secondes le patient se détend, il tremble violemment pendant une ou deux minutes; la face est bleue, la bouche pleine d'écume et même de sang, provenant de morsures aux

lèvres et à la langue. Après la convulsion ou crise, le patient respire lourdement et s'endort dans un sommeil profond qui peut continuer pendant des heures. Après une de ces attaques le patient sera faible, épuisé par le mal de tête. Les attaques varient en intensité et en nombre, on peut en avoir plusieurs par jour ou une seule en plusieurs mois.

Dans une autre forme d'épilepsie, appelée *petit mal,* le patient a une attaque sans convulsion. L'attaque se déclanche brusquement sans préavis, on perd momentanément connaisance sans crier ni tomber. L'attaque peut venir pendant que l'on parle, elle passe, et la conversation continue. Dans certains cas, le patient semble étourdi et commence parfois à se déshabiller. Les attaques varient de plusieurs par jour, jusqu'à une par an. On considère ce type d'épilepsie comme un avant-coureur de la forme convulsive.

Pronostic. — La mort survient rarement pendant une crise. La guérison est rare. Tout arrêt dans la maladie n'est que temporaire.

Traitement. — *Diétique.* — En cas d'épilepsie, soignez particulièrement le régime. L'état du patient est singulièrement influencé par ce qu'il mange et sa manière de manger. Des observations faites dans beaucoup d'Institutions pour Epileptiques montrent que ceux-ci auront moins de crises s'ils évitent la viande, le thé, le café et l'alcool. Le régime sera léger et nutritif, consistant surtout en fruits et céréales bien préparés, légumes et lait. La nourriture sera très lentement mastiquée et l'on prendra soin ne pas surcharger l'estomac. Le patient n'ira pas au lit l'estomac rempli.

Général. — Le patient sera entouré de bonnes influences, on le traitera doucement mais fermement. Certaines occupations faisant travailler l'esprit seront salutaires. Tout effort mental trop prolongé sera évité. Il est de toute importance de dormir beaucoup. Faire l'impossible pour améliorer la santé en général par les exercices à l'extérieur, bains toniques, frictions froides, électricité et massage.

Les épileptiques ne devraient pas se marier. Parfois le

patient devient si violent qu'il est nécessaire de le mettre dans un asile.

L'attaque. — Quand le mal s'annonce dans la main, l'attaque peut parfois être enrayée en nouant une ficelle autour du doigt, en serrant un baton entre les mains, en plaçant les mains dans de l'eau glacée. Pendant l'attaque, on épargnera au patient de se mordre la langue en lui introduisant un morceau de liège ou un mouchoir entre les dents. Des fomentations sur la colonne vertébrale et sur la région de l'estomac peuvent empêcher les attaques de se répéter trop souvent. Le maillot chaud est également utile; continuez pendant une heure et faites suivre d'une friction froide. (Voir Nos. 110, 115, 124.)

Les médicaments ne donnent pas de résultats dans le traitement de l'épilepsie. Quand le patient est épuisé par des attaques répétées, on le tranquillisera par un maillot neutre, et on continuera le traitement pendant une ou deux heures.

La peau, les reins et les intestins seront tenus dans les meilleures conditions.

Neurasthénie.

Synonymes. — Névropathie ou prostration nerveuse.

Dans cette maladie il y a un affaissement des centres nerveux du cerveau et de tout le système sympathique. Le Docteur Osler, en parlant de cette condition, dit qu'elle est en quelque sorte la contre-partie physique de la folie.

Causes. — Parlant des influences héréditaires le Docteur Osler dit: "Nous ne débutons pas tous dans la vie avec le même capital de nerfs. Les parents qui ont été sujets à des troubles nerveux ou mentaux transmettent à leurs enfants une organisation défectueuse au point de vue de ce que nous appellerons la force nerveuse. Ces individus sont appauvris dès le début et fournissent une grande partie de nos patients neurasthéniques. Aussi longtemps qu'ils se contentent de transactions modérées avec leur capital tout va bien; mais il n'y a aucune réserve et dans les évènements qui surgissent constamment dans la vie, ces petits capitalistes sombrent et viennent à nous en banqueroute."

La vie moderne avec ses tendances d'épuisement nerveux produit des résultats aussi rapides que sûrs. Il ne peut y avoir qu'une conclusion notamment "la banqueroute physique". Un recours journalier aux forces vitales sans récupération correspondante des réserves nécessaires, doit, d'après des principes éternels, nous réduire à l'état d'épave rejetée par les flots sur les côtes désertes de la maladie.

Une organisation faible, l'anxiété dans les affaires, la tension nerveuse provoquée par le gain ou la perte de grandes sommes d'argent, les mille petits ennuis, les demandes arbitraires de la vie mondaine, soupers tardifs, nuits blanches, dyspepsie, auto-intoxication, suralimentation, consommation excessive de viande, thé, café, bière, vins, drogues; plaisirs sexuels exagérés, affaires d'amour, mariages malheureux, ennuis de famille, trop grand effort mental, manque d'exercice, les remords d'une conscience coupable, le doute, — sont tous des facteurs aidant à la destruction du système nerveux.

Symptômes. — Neurasthénie cérébrale. — Tout travail mental est difficile, et toute concentration mentale presque impossible. Le travail fait antérieurement vite et avec plaisir est maintenant une source d'irritation et demande un effort prolongé. Dépression mentale, ennuis, fatigue mentale et physique, irritabilité, mal de tête, insomnie, rêves désagréables, douleurs dans la tête, dérangements de la vue, douleur dans la pupille, manifestations hystériques, extrémités froides, palpitations du cœur.

Neurasthénie dorsale. — En plus de ces symptômes, il y a encore des douleurs dans le dos, avec certaines places très sensibles au toucher, faiblesse et douleur dans les jambes, grande fatigue au moindre effort, sensation de froid et de chaleur, avec transpiration, pieds froids, et souvent palpitations du cœur, avec pulsations de l'estomac dues à la grande artère.

Neurasthénie gastro-intestinale. — Tous les symptômes de la dyspepsie nerveuse, langue chargée, constipation, et la plupart des symptômes énumérés pour la neurasthénie dorsale. L'acide chlorhydrique s'est accru en quantité. L'estomac est parfois dilaté et les reins contractés. Il y a perte de poids.

Neurasthénie cardiaque. — Palpitations du cœur et douleurs dans la région du cœur, sensations d'oppression, pulsations des artères, vagues de chaleur, transpiration soudaine, les pieds et les mains froids.

Neurasthénie sexuelle. — Fatigue, perte de poids, faiblesse des organes génitaux, émissions nocturnes, spermatorrhée, douleurs dans les testicules, impatience, abattement, dépression, l'état mental est atteint. Chez les femmes, douleur dans les ovaires et la grande partie des symptômes cités ci-dessus Chez bien des neurasthéniques, le sang est appauvri, le patient perd du poids et est très sensible à la moindre variation de poids. L'urine est parfois rare et contient de l'acide urique. Presque tous les neurasthéniques sont très sensibles au changement de climat et se sentent déprimés par la pluie, par un temps nuageux ou humide. Ces patients sont sujets à de véritables tempêtes physiologiques. Un jour ils sont de bonne humeur et le lendemain en proie aux plus noirs désespoirs. Beaucoup se sentent plus déprimés le matin.

Pronostic. — Tout va bien pour ceux qui sont bien déterminés à surmonter leurs infirmités physiques. Allbutt dit: Le patient qui sait tourner les yeux vers l'avenir guérira, celui qui en pensée vit dans le passé est sur le chemin de la démence."

Traitement. — La neurasthénie est une maladie qui demande des soins tout particuliers et chaque cas individuel doit être étudié à part. Ces patients ne bénéficient pas beaucoup d'un traitement donné à domicile; ils chercheront une institution où chaque détail de leur cas peut être étudié et où toutes les dispositions thérapeutiques peuvent être prises. Les neurasthéniques qui sont anémiques et n'ont pas le poids normal doivent prendre une cure de repos et quatre ou cinq légers repas par jour consistant en œufs, céréales, beurre, pain grillé, fruits frais, petits pois, purée d'haricots et beaucoup de crème. On leur donnera des fomentations sur l'épine dorsale et le foie, deux fois par jour pendant dix minutes, suivies d'une

friction froide; massage journalier, et électricité trois fois par semaine. (Voir Nos. 110, 124, 140.) Les gens fatigués d'un long effort mental ont besoin d'une vie au grand air et de beaucoup d'exercice.

Pour les maux de tête et la constipation voir les directions données sous ces rubriques.

En général les neurasthéniques éviteront autant que possible l'introspection, ils rechercheront la lumière du soleil, et deviendront amis de la nature.

Un facteur important dans le traitement de la neurasthénie est l'attitude mentale du patient vis à vis de soi-même, de ses semblables et de son Créateur. L'esprit qui reconnaît sa propre faiblesse s'oriente ainsi vers la Source Divine de la force. Une disposition optimiste doit être cultivée et maintenue.

Aucun neurasthénique ne peut espérer faire des progrès aussi longtemps qu'il persiste à prendre du thé, du café, de l'alcool et en un mot conserve des habitudes qui directement ou indirectement épuisent les centres nerveux.

Hystérie.

L'hystérie est une maladie dans laquelle il y a un manque de "self-control", l'esprit est influencé par de petites choses. C'est une maladie nerveuse des fonctions qui se manifeste de plusieurs façons.

Causes. — Très fréquente parmi les femmes à partir de la puberté, surtout chez celles qui ont hérité d'une constitution faible et nerveuse. Peut se présenter également chez l'homme et même chez les garçons. Les tempéraments nerveux et sensibles sont très sujets à l'hystérie. La maladie est très commune parmi les jeunes filles habituées à être cajolées. L'excès d'études pendant la seconde décade, la gourmandise, les affaires d'amour, ennuis, chagrins et maladies sont toutes des causes importantes. Les maladies des ovaires et de la matrice sont également des causes prédominantes. L'hystérie est très commune en France, mais n'est que trop fréquente parmi les peuples anglo-saxons.

Symptômes. — Hystérie, pleurs, rires, crise de nerfs, convulsions, évanouissement, mais le malade choisit ordinairement la place où il va tomber et se blesse rarement; raidissement du corps, sensations d'oppression, maux de tête, étourdissement, sensation d'une boule montant dans la gorge, l'épine dorsale est sensible au toucher ainsi que le cuir chevelu; même sensation en dessous des yeux et des seins, et au-dessus de l'ovaire, habituellement du côté gauche. Certaines parties de la peau sont insensibles, et ne ressentent même plus ni le froid ni le chaud; puis la peau devient de nouveau d'une grande sensibilité et le patient a parfois la sensation d'un clou qui lui est enfoncé dans la tête.

Il peut y avoir paralysie, contraction des muscles, gonflement des articulations, dérangement dans le goût et dans la vue, grande sensibilité à la lumière, ouïe défectueuse avec bourdonnements dans les oreilles, déglutition difficile, appétit capricieux, constipation, éblouissements.

L'attitude mentale du patient hystérique est très étrange. Pour provoquer la sympathie et la compassion il trompera parents, amis et docteur pendant des années. Il n'y a pas loin de l'hystérie à la démence. Les patients hystériques offrent parfois toutes les manifestations de la démence. Souvent le malade manifeste une véritable dépravation morale.

Traitement. — Le docteur H. C. Wood dit: "La base d'un caractère hystérique est l'égoïsme." D'où l'on conclut que le traitement sera plutôt moral et éducateur que thérapeutique. On enseignera le self-control aux enfants pour apprendre à se sacrifier, à aimer les autres, à n'avoir que des idées saines en tête, et à servir les autres plutôt que de se laisser servir. De bonnes études, travail manuel, et beaucoup d'exercices sont nécessaires. On enseignera à l'enfant à être obéissant non seulement aux autres, mais à soi-même également. Sous la provocation, conserver un calme parfait. La force de caractère est estimée par les sentiments qui nous dominent. Une mère hystérique n'est pas capable d'élever sa fille.

En soignant un patient hystérique, on évitera d'attirer l'attention sur les symptômes quand ceci n'est pas nécessaire. Un

symptôme qui se manifeste rarement apparaîtra pourtant incessament, si on y attire l'attention du patient.

Les hystériques seront le mieux soignés dans les sanatoriums installés à leur intention. C'est parmi ces maladies là que la "Science Chrétienne" trouve ses adeptes.





CHAPITRE XXX.

Maladies de la Peau.

Eczéma.

Causes. — L'eczéma est une des maladies les plus fréquentes de la peau. Elle résulte d'indigestion gastrique ou intestinale, de la consommation de viande de porc, du diabète, du mal de Bright, de la goutte, de la chaleur; de certains métiers tels que ceux de maçon, de lessiveuse, de boulanger; d'acides, d'alcalins, irritation ou frottement de la peau.

Symptômes. — Démangeaisons intenses, suintement de la peau, sont les deux principales caractéristiques de la maladie. Parfois la peau est rouge, gonflée et moite; parfois, il y a de petites élévations ou papules; de petites cloches ou vésicules ou de petites pustules. La peau est chaude et boursoufflée.

L'eczéma peut apparaître sur n'importe quelle partie du corps; tant chez l'homme que chez la femme, il peut attaquer les organes génitaux et devenir très ennuyeux.

Traitement. — La première chose à faire est, si possible, d'éloigner la cause. Changer le régime. Il est impossible de guérir l'eczéma aussi longtemps qu'on persiste à manger de la viande de porc et à faire usage d'alcool et de tabac. On tâchera d'améliorer la santé générale par un traitement tonique.

Traitement externe. — Laver avec du savon goudronné et de l'eau. Appliquez ensuite les onguents suivants (tous ces onguents devront être appliqués par une friction délicate mais prolongée) :

Forme aiguë.

Acide salicylique.	20	grains.
Ichthyol.	30	grains.
Onguent de zinc.	1	once

Appliquez deux fois par jour.

Acide carbolique.	10	grains.
Huile de goudron.	½	drachme.
Onguent de zinc.	1	once

Appliquez le matin et le soir.

Oxide de zinc.	1	drachme.
Ichthyol.	1	drachme.
Lanoline.	4	drachmes.
Vaseline (Pétroléine).	4	drachmes.

Appliquez le matin et le soir.

Forme chronique.

Ichthyol.	4	drachmes.
Vaseline.	4	drachmes.
Lanoline.	4	drachmes.

Appliquez le matin et le soir.

Ichthyol.	2	drachmes.
Huile de goudron.	1	drachme.
Onguent de zinc.	1	once

Appliquez le matin et le soir.

Ichthyol.	15	gouttes.
Résorcine.	15	grains.
Acide salicylique.	6	grains.
Lanoline.	3	drachmes.
Vaseline.	2	drachmes.

Appliquez dans les cas où les onguents trop forts provoquent une irritaton.

Forme sèche, huileuse (squameuse).

Ichthyol.	30	grains.
Soufre précipité.	30	grains.
Pétroléine (vaseline).	5	drachmes.
Lanoline.	5	drachmes.

Appliquez le matin et le soir.

Bains. — Epongements chauds, fomentations, arrosage froid et chaud, application froide prolongée. Si l'application du froid est de courte durée, elle ne fait qu'augmenter la démangeaison. Après chaque application chaude, on emploiera un des onguents mentionnés ci-dessus. Dans certains cas, on a employé les rayons X avec de bons résultats. Dans les formes obstinées il est bon de les essayer. (Voir Nos. 119, 110 et 126.) La patience et la persévérance sont nécessaires dans le traitement de l'eczéma si on veut avoir du succès.

Urticaire.

Maladie de la peau très commune, caractérisée par des élevures prurigineuses rouges, variant en dimension d'un petit point jusqu'à la grosseur de la paume de la main, et provoquant des démangeaisons, des sensations de piqûres.

Causes. — Indigestion, poisons provenant des aliments, des fraises, des crabes, du homard, des amandes, du fromage, des huîtres, de la quinine, d'acide salicylique, d'antipyrine, de mouches, puces, punaises, iodure de potassium.

Symptômes. — Apparition soudaine de boutons ronds, rouges et dont les bords sont surélevés, le centre est pâle; ceci se produit surtout sur la face et sur la poitrine. Les boutons peuvent apparaître en groupes. La durée est très variable. Les démangeaisons sont intenses. Le corps entier peut être impliqué, la face et les oreilles gonflées. Le patient souffre beaucoup.

Traitement. — Bain froid, compresses froides, baigner avec une lotion d'alcool, de vinaigre ou de jus de citron. Eviter toute friction, le bain neutre prolongé donne d'excellents résultats en arrêtant l'irritation de la peau et en calmant le système nerveux. Ne porter que du linge doux au toucher. (Voir Nos. 119, 121, 126, 122 et 114.) Baigner les parties atteintes avec une des lotions suivantes:

Acide carbolique.	1	drachme.
Glycérine.	½	once.
Alcool.	5	onces.

Eau jusqu'à concurrence d'une chopine.

Appliquez sur les parties atteintes plusieurs fois par jour.

Huile de thym. .... 15 gouttes.
Acide carbolique. .... 30 grains.
Alcool. .... 6 onces.

Baignez la peau plusieurs fois par jour.

Quand la maladie est due à des morsures d'insectes, appliquer de l'ichthyol pur.

Ichthyol. .... ½ once.
Glycérine. .... ½ once.

Appliquer avec une plume d'oiseau plusieurs fois par jour.

La poudre de talc soulage souvent les démangeaisons chez les enfants. Les adultes atteints d'urticaire prendront une cuillerée à café de sel anglais et un bon lavement chaud.

Acné.

Maladie inflammatoire des glandes sébacées de la face et des épaules.

Causes. — Très fréquente à la puberté et jusqu'à l'âge de vingt ans. Provoquée par une indigestion, la consommation de viande de porc et autres aliments graisseux ou cuits. Parfois elle est due au cosmétique, manque de savon, cols étroits, constipation ou à des désordres pelviens.

Symptômes. — Petites élévations rouges et dures sur la face et sur le dos variant en dimensions de la grandeur de la tête d'une aiguille jusqu'à celle d'un petit pois. Elles sont très sensibles et douloureuses. Parfois des pustules se forment. La maladie peut continuer pendant des mois et même des années si on ne la soigne pas.

Traitement. — Régime bien choisi, éviter les graisses, les aliments cuits, les viandes riches, les pâtisseries, le pain chaud, les gâteaux. Les fruits et les graines peuvent être pris copieusement. On guérit l'acné mieux par un traitement interne que par des drogues ou autres médicaments d'usage externe. La guérison est impossible aussi longtemps que l'on persiste à fumer, ou à boire des boissons alcoolisées. Cette maladie ne saurait être guérie avec un quelconque des dépuratifs que l'on trouve actuellement sur le marché. Le sang est fait de ce que nous mangeons et de ce que nous buvons et si

les aliments et les boissons que nous prenons sont purs notre sang le sera également. Eviter la constipation et régler les selles au moins une fois par jour.

Local. — Dès qu'une pustule se développe sur la face, appliquer de la glace. Ceci peut la faire avorter. Se baigner la figure dans de l'eau très chaude et bien se laver avec du savon vert (on peut remplacer ce traitement par des compresses chaudes) ; sécher avec un essuie-mains doux et appliquer un des onguents suivants :

Soufre précipité	1	drachme.
Vaseline	1	once.

Appliquer le soir avant de se coucher.

Ichthyol	20	grains.
Acide salicylique	5	grains.
Soufre précipité	30	grains.
Amidon	1½	drachme.
Oxide de zinc	1½	drachme.
Vaseline	4	drachmes.

Appliquer le soir avant de se coucher.

Les rayons X donnent parfois de bons résultats. D'autres recommandent un certain punch d'acné. Il est bon de se rappeler que l'acné ne se guérit pas en une semaine. Il faut des mois pour atteindre la guérison et la patience est donc nécessaire quel que soit le traitement adopté.

Psoriasis.

Inflammation chronique de la peau, caractérisée par des taches circulaires rougeâtres, couvertes d'écailles adhérentes, lustrées, d'un blanc laiteux. C'est une des maladies les plus fréquentes de la peau.

Causes. — Inconnue. Elle est influencée par l'hérédité, la goutte, le rhumatisme, la dyspepsie, et le manque de soleil. Apparaît très tôt dans la vie et ne se limite ni au sexe, ni à l'occupation, ni au lieu.

Symptômes. — La lésion est petite au début, rougeâtre, couverte de petites écailles que l'on peut enlever à l'ongle. Il y a une tendance à saigner après que les écailles ont été arra-

chées. Les surfaces affectées deviennent de plus en plus grandes et des plaques se forment ayant la grandeur d'une pièce d'un dollar (cinq francs) sur tout le corps, excepté sur les paumes des mains et la plante des pieds. La psoriasis survient le plus fréquemment au revers des bras et des jambes, au-dessus des genoux et des coudes.

L'éruption est toujours sèche, suit un cours chronique et n'est jamais contagieuse. Elle est pire en hiver qu'en été. Parfois les écailles sont très abondantes. Habituellement aucune sensation n'accompagne l'éruption. Parfois le patient ressent des douleurs dans les articulations, des démangeaisons et des brûlures.

Traitement. — Choisir un régime bien sélectionné en évitant le café, le thé, l'alcool, le tabac et les viandes. Les fruits, les légumes et les céréales sont à conseiller et le patient peut en user librement. Evitez tout surmenage et dormez autant que possible. Améliorez la santé générale par des bains toniques, tels qu'arrosage froid, immersion rapide et fréquente dans l'eau froide et bain neutre que l'on peut prolonger jusqu'à huit heures. (Voir No. 114). Prenez de fréquents savonnages, employant du savon vert, suivis d'arrosages ou d'épongements froids, et appliquez un onguent sédatif. Les bains alcalins et effervescents sont également excellents, ainsi que le bain de soufre à 95° F. Le savon suivant peut être appliqué : parts égales de savon vert, de poix liquide, de soufre précipité et d'alcool dilué. Un savon au goudron est également bon.

Ichthyol.	1½ drachmes.
Chrysarobine.	1 drachme.
Acide salicylique.	1½ drachmes.
Huile d'olive.	5 drachmes.
Lanoline.	5 drachmes.

Appliquez le matin et le soir après les bains et après s'être vigoureusement essuyé.

Ichthyol.	45 grains.
Acide salicylique.	15 grains.
Goudron.	45 grains.

Pyrogallol.	30	grains.
Lanoline.	6	drachmes.
Vaseline.	2	drachmes.

Appliquez après les bains.

Herpès.

Maladie inflammatoire de la peau caractérisée par des groupes de petites cloches qui suivent le cours d'un nerf.

Causes. — Dérangement quelconque dans la nutrition de l'extrémité d'un nerf.

Symptômes. — Un groupe de petites cloches apparaît sur le parcours d'un nerf à la suite d'une attaque de névralgie ou plus souvent de névralgie intercostale. De huit à douze apparaissent à la fois et sont d'une grandeur variant d'une tête d'épingle à un petit haricot. Des douleurs aiguës accompagnent l'éruption et les vésicules donnent une sensation de chaleur et de brulûre. Habituellement un côté seulement est impliqué. Les cloches sèchent et forment de petites croûtes d'un jaune-brun et en tombant laissent parfois une petite cicatrice. Il est rare qu'une attaque se répète jamais.

Traitement. — Ne pas ouvrir ni arracher les vésicules. On n'emploiera pas d'onguent mais on appliquera de l'huile d'olive que l'on couvrira de coton. Appliquez un bandage afin d'éviter que les vêtements ne frottent trop contre la peau. Une poudre sèche telle que l'amidon ou l'oxyde de zinc en poudre, dont on saupoudrera les parties atteintes et que l'on couvrira ensuite d'un pansement, est bien souvent tout ce qu'il faut comme traitement.

Dartre Farineuse.

Cette maladie est due à une activité grandissante des glandes huileuses du cuir chevelu. Si on permet aux écailles sèches et huileuses de s'accumuler il en résultera une nutrition défectueuse des cheveux et plus tard la calvitie.

D'autres formes de cette maladie apparaissent parfois sur les seins et autour des organes génitaux, et sont aggravées par les habitudes sédentaires, constipation, indigestion et fièvres.

Traitement. — Bains salins, immersions dans l'eau froide,

frictions froides; quittez toutes vos mauvaises habitudes. (Voir Nos. 130, 120 et 124.)

Local. — Si les croûtes sont épaisses et abondantes, employez l'huile d'olive, l'huile d'amande, la vaseline, le saindoux, frictionnez avec le bout des doigts et laissez pendant la nuit. Le jour suivant savonnage de la tête en employant du savon vert ou du savon au goudron, et rincez la tête vigoureusement. Ce traitement est applicable à n'importe quelle partie du corps qui serait éventuellement affectée. L'onguent de soufre est le meilleur:

Soufre.	2	drachmes.
Cold cream.	1	once.

Appliquez avec les bouts des doigts.

La lotion suivante est excellente pour frictionner et enduire le cuir chevelu:

Résorcine.	20	grains.
Alcool.	5	drachmes.
Eau.	5	drachmes.

Frottez vigoureusement dans le cuir chevelu.

Parfois tout ce qui est nécessaire pour traiter la maladie est de laver fréquemment la tête dans de l'eau froide et de frictionner le cuir chevelu.

Calvitie.

Disparition partielle ou complète des cheveux. La calvitie provenant de l'âge est symétrique. Il se peut pourtant que les cheveux tombent par touffes à la suite de quelque maladie. Après la fièvre typhoïde il se peut que les cheveux tombent tous; dans la syphilis, ils tombent par régions.

Causes. — Elle peut être purement congénitale. Chez les vieillards elle commence à la couronne ou au front et est associée à l'atrophie des follicules des cheveux. Une cause très commune de la calvitie est la dartre farineuse ou une maladie parasitique du cuir chevelu.

Traitement. — Stimuler la nutrition et la circulation du cuir chevelu par des savonnages fréquents, par des frictions d'eau glacée que l'on peut faire avec le bout des doigts, et par

des frictions avec de bonnes brosses à cheveux (celles-ci ne seront pas trop dures), et par des douches froides et chaudes. Pour la dartre farineuse voir traitement ci-dessus.

Beaucoup de toniques capillaires que l'on vend maintenant non seulement n'ont aucune valeur, mais sont même nuisibles.

Les lotions suivantes employées après le savonnage sont bonnes :

Sulfate de quinine.	30	grains.
Teinture de cantharide.	1	drachme.
Esprit d'ammoniaque aromatique.	1	once.
Rhum.	5	onces.
Huile de romarin.	5	gouttes

Frictionnez le cuir chevelu après le savonnage.

Teinture de cantharide.	1	once.
Acide carbolique.	1	drachme.
Huile de ricin.	1½	drachme.
Rhum.	4	onces.

Frictionnez le cuir chevelu après le savonnage.

Comédon.

Causes. — Occupation, constipation, manque d'emploi de savon. Les glandes sébacées sont bouchées par une matière graisseuse qui contient souvent un parasite nommé *Acarus folliculorum* ou bien le *Demodex folliculorum.*

Traitement. — Laver la face avec de l'eau et du savon goudronné et faire suivre d'une vigoureuse friction. Avant de se mettre au lit alterner les compresses très froides et très chaudes de dix à 20 minutes et enduire ensuite d'un onguent sulfureux. Le comédon peut être enlevé par un extracteur, une clef de montre ou avec les ongles. L'onguent sulfureux rend les plus grands services. Prendre 30 grains de soufre pour une once de pommade.

Le massage de la face est très utile, ainsi que l'arrosage chaud et froid, la lumière du soleil et le travail ou l'exercice au grand air.

Transpiration excessive.

Traitement. — Arrosage chaud et froid, bains froids, frictions à l'eau froide, frictions au vinaigre, et une poudre contenant parties égales d'acide salicylique, de carbonate de zinc, de talc et d'amidon. Evitez les bains chauds et de fortes rasades d'eau ou de tout autre liquide. (Voir Nos. 119, 124 et 122.)

Transpiration des Pieds.

Traitement. — Baignez les pieds le matin et le soir dans de l'eau froide; frictionnez vigoureusement; enveloppez les pieds de compresses froides le soir avant de se coucher; employez une poudre pendant la journée. On arrête la transpiration en baignant les pieds dans de l'eau d'alun ou de l'eau d'ammoniaque (une once dans une chopine d'eau froide). La poudre mentionnée ci-dessus est également très utile.

Rhus Toxicodendron. — Sumac Vénéneux.

Baignez avec de l'eau chaude contenant une cuillerée à café de sel de soude par chopine d'eau. Compresses froides de la même solution soulageront grandement. On obtiendra également d'excellents résultats en baignant la peau avec de l'eau ammoniaquée, ou eau de chaux. L'onguent suivant sera appliqué plusieurs fois par jour jusqu'à ce que l'irritation disparaisse:

Ichthyol.	2	drachmes.
Vaseline.	1	once.

Ou laver avec de l'eau chaude contenant deux cuillerées à café d'acétate de plomb par chopine d'eau. Ne jamais employer soit un onguent, soit une autre solution acide pour traiter cet empoisonnement.

Engelures.

Traitement. — Frottez avec de la neige ou de l'eau glacée jusqu'à ce que les pieds soient chauds et les enduire alors de l'onguent indiqué à l'article précédent. Pour éviter les démangeaisons provoquées par les engelures, baignez les pieds dans de l'eau froide et éloignez-les du feu.

Clous et Furoncles.

Le clou est une inflammation de la peau qui se localise et est provoquée par des germes de pus, et favorisée par un épuisement, par l'abattement et par un entourage antihygiénique. Au bout de quelques jours, le pus forme un bourbillon qui suppure. La région environnante est durcie.

Traitement. — Pendant les deux premiers jours, appliquez des vessies à glace ou des compresses glacées continuellement, ou pendant deux ou trois heures consécutivement, et faites suivre de fomentations ou de compresses chaudes pendant dix ou quinze minutes. La solution suivante fait, paraît-il, avorter les clous, si on l'emploie à temps, deux ou trois fois par jour.

Iodure de fer.	1	drachme
Acétone.	2½	drachmes.

Badigeonner le clou avec une plume doie ou un pinceau en poil de chameau.

Ou encore employez l'onguent suivant:

Ichthyol.	1	drachme.
Onguent mercuriel.	1	drachme.
Extrait de Belladone.	1	drachme.

Appliquez sur le clou et exercez une pression par des bandes adhésives.

Si le clou ne disparaît pas à la suite de ces mesures appliquez de la chaleur humide plusieurs fois par jour. Pendant les intervalles couvrez-le d'un pansement humide consistant en plusieurs épaisseurs de gaze trempée dans une solution saturée d'acide borique ou deux pour cent d'acide carbolique ou de lysol. Recouvrez le tout de flanelle et veillez à ce que le pansement reste bien humide. Un clou qui ne s'ouvre pas promptement assez doit être lancé.

Antrax.

L'antrax diffère du clou en ce qu'il a plusieurs pointes ou têtes. Il est beaucoup plus grand et la douleur est plus intense. Chez les enfants et les gens d'âge mûr, la chose est très sésieuse. L'anthrax peut couvrir un espace ayant la grosseur d'une pièce d'un dollar (cinq francs) jusqu'à la grosseur de

la paume de la main. La douleur est brûlante et accompagnée de pulsations. Un nombre d'ouvertures se forment qui rejettent du pus sanguin. Parfois la peau se mortifie, laissant un grand ulcère. Sauf intervention l'anthrax pousse en dix jours et dure de trois à six semaines. Par un traitement approprié on peut toutefois abréger sa durée. Les anthrax apparaissent au cou, sur le dos, sur le bas du dos et sur la lèvre. Ils sont très dangereux sur le cuir chevelu et sur la lèvre. Les anthrax sont dus à l'épuisement, à l'abattement nerveux, à la vie sédentaire, au sang appauvri, au diabète et à l'infection.

Traitement. — Au début on soignera l'anthrax comme le clou ou furoncle. Pour soulager les douleurs intenses appliquez des fomentations sur une compresse d'acide borique pendant une demi-heure, trois ou quatre fois par jour. Après que l'anthrax commence à suppurer abondamment, appliquez trois fois par jour pendant quinze minutes, alternativement, des compresses très chaudes et des compresses d'eau glacée. Dans les intervalles, employez le même pansement que celui décrit pour les clous. Couvrir d'un grand morceau de flanelle et maintenir en place par des bandelettes adhésives. Il vaut mieux que le patient reste au lit et ne prenne qu'une nourriture très légère.

MALADIES PARASITIQUES DE LA PEAU.

Gale.

La gale est une maladie cutanée contagieuse produite par l'introduction dans l'épiderme de *l'acare de la gale.* On attrape la maladie par une association intime avec d'autres personnes qui en sont déjà atteintes.

Symptômes. — Démangeaisons et grattements intenses. L'acare femelle s'introduit dans l'épiderme cherchant une région où la peau est tendre, entre les doigts, sur les poignets, les seins, l'abdomen. Elle laisse un sillon bien défini qui atteint parfois une longueur d'un pouce, et que l'on peut remarquer par de petites élévations, cloques et même des pustules. Le cours est indiqué par une ligne ponctuée et habituellement les traces des grattements sont parallèles à celle-ci.

Traitement. — Prendre un bain chaud prolongé; appliquez alors un des onguents suivants:

Soufre précipité	1	drachme.
Baume du Pérou	½	drachme.
Saindoux	1	once.

Frictionnez soigneusement. Répétez trois fois par jour.

Baume de copahu	
Styrax liquide	parties égales.

Employez deux fois par jour pendant trois jours suivant directions données.

On emploiera un de ces deux onguents deux fois par jour, trois jours en suivant. Prendre un bain chaud, changer de linge et appliquer l'onguent sulfureux.

Faire désinfecter tous les effets d'habillement et la literie.

Pédiculose.

Causes. — La femelle du pou de tête dépose ses œufs dans les cheveux. On appelle ceux-ci *lentes.* Un seul parasite peut en déposer plus de cinq mille en une semaine. S'acquiert par contagion, dans des endroits malpropres. Le morpion apparaît dans les poils qui entourent les organes génitaux. C'est un véritable fléau pour celui qui en est la victime.

Symptômes. — Le symptôme principal est la démangeaison.

Traitement. — Laver au vinaigre, au jus de citron ou au pétrole. Parfois il vaut mieux couper les cheveux. Les enfants ayant des poux seront tenus à la maison jusqu'à ce que toute trace ait disparu.

Teigne.

Provoquée par un parasite végétal. Sur le cuir chevelu, on l'appele *Tinea tonsurans,* et sur le corps, *Tinea circinata.*

Teigne du Cuir chevelu.

Symptômes. — Une ou plusieurs plaques, sur la tête, rondes, écailleuses, grisâtres, projetant quelques cheveux tombés, secs, cassants et mats. La teigne des cheveux est très contagieuse et on protègera la famille du malade.

Traitement. — Laver le cuir chevelu avec du savon vert ou un savon doux et de l'eau. On peut au préalable amollir les croûtes avec de l'huile d'olive. Arrachez tous les cheveux cassés, et badigeonnez journellement avec de la thérébentine ou avec la solution suivante :

Iode crystallisée.	1	drachme.
Graisse d'oie.	1	once.

On peut également employer un des onguents sulfureux déjà mentionnés.

Ce traitement est également applicable pour la teigne du corps.

Maladie de la Barbe.

Maladie parasitique affectant la barbe et caractérisée par la présence de petites pustules autour de chaque poil. Le poil est fragile, cassant, et tombe facilement. On ressent des démangeaisons. Souvent on confond cette maladie avec la sycose.

Traitement. — Les poils doivent être arrachés un à un ou rasés. Les deux opérations sont très douloureuses et on les fera précéder de compresses chaudes sur la figure. Appliquez journellement des compresses chaudes et froides. Baignez avec la solution suivante :

Hyposulfite de soude.	3	drachmes.
Eau.	3	onces.

Appliquez sur la figure. (No. 1.)

Appliquez ensuite l'onguent suivant :

Sublimé de soufre.	2	drachmes.
Ichthyol.	2	drachmes.
Vaseline.	2	onces.

Appliquez sur la face. (No. 2.)

Il se peut qu'il soit nécessaire de continuer ce traitement pendant plusieurs semaines et même pendant plusieurs mois. On rasera le menton jusqu'à ce que toute trace de la maladie ait disparu.

Lupus vulgaire.

Tuberculose locale de la peau ; est plus fréquente parmi les femmes et survient pendant la deuxième et troisième décade.

Symptômes. — La maladie apparaît le plus souvent près du nez. On voit d'abord de petites élevures d'un rouge brun qui s'agrandissent très lentement et deviennent des plaques molles sans douleur. Celles-ci peuvent s'ouvrir et former des ulcères ou bien être absorbées. Si des ulcères se forment ils sont superficiels et bordés de rouge. Le pronostic n'est pas très favorable, bien que beaucoup de cas guérissent complétement.

Traitement. — Faire l'impossible pour améliorer la santé générale. Le traitement de Finsen est le plus efficace. Donnez des irrigations chaudes et froides et également des compresses chaudes et froides pendant vingt minutes deux ou trois fois par jour ; et masser les alentours de la lésion. On a employé avec succès les rayons directs du soleil. La radiothérapie ne fait pas tout le bien qu'on en dit quoiqu'elle enraie les progrès de la maladie. Les onguents suivants ont été employés avec un certain succès :

Bichlorure de mercure.	2	grains.
Teinture de benjoin.	1	once.

Appliquez deux fois par jour avec un pinceau.

Oxide de zinc.	5	drachmes.
Oléate de mercure.	5	drachmes.
Ichthyol.	2	drachmes.
Amidon.	5	drachmes.
Acide salicylique.	80	grains.
Vaseline.	5	drachmes.

Frictionner deux fois par jour.



CHAPITRE XXXI.

Maladies de l'Oeil et de l'Oreille.

Conjonctivite.

Cette maladie consiste en une inflammation de la conjonctive couvrant le globe de l'œil et la partie interne des paupières. Il y a plusieurs variétés de conjonctivite : catarrhale, purulente, granuleuse, diphthéritique, phlycténulaire, blennorrhagique. Cette classification est arbitraire, car une variété peut se changer en une autre.

1. *Conjonctivite catarrhale.* — Est provoquée par des coups, par l'emploi excessif des yeux, hygiène défectueuse, maladie éruptive, refroidissement.

Symptômes. — Sensation de brûlure, chatouillement, larmes, sensation de sable dans les yeux, congestion de l'œil, arcumulation de matière purulente dans l'œil, et tendance des paupières à coller ensemble ; la lumière est pénible à supporter.

Traitement. — Nettoyer l'œil toutes les deux heures avec une solution d'acide borique, quinze grains dans une once d'eau. Employez un compte-gouttes ou faites-la dégoutter dans l'œil après en avoir imbibé un morceau d'ouate hydrophile. Appliquez des compresses froides sur l'œil et changez à chaque minute pendant une demi-heure, appliquez en même temps des compresses chaudes sur le front. Ceci soulagera la congestion de l'œil. Au lieu de compresses froides, on peut encore appliquer sur l'œil de la glace pilée, mise dans un linge.

Ceci soulagera l'inflammation. Appliquez sur l'œil pendant dix minutes toutes les deux heures des compresses chaudes. Si la douleur est intense, employez la solution suivante : dix grains d'acide borique, quatre grains de cocaïne et une once d'eau ; faire couler quelques gouttes dans l'œil toutes les deux heures.

Le patient aura son savon, son bassin, et son essuie-mains à part, en vue d'éviter la propagation.

2. *Conjonctivite purulente.* — Les symptômes et le traitement sont les mêmes que pour la variété décrite ci-dessus. Dans cette variété, il y a beaucoup de pus et la possibilité d'ulcération de la cornée est plus grande. En plus du traitement indiqué pour la conjonctivite catarrhale, il faudra protéger soigneusement les yeux et les laver deux fois par jour avec une solution de nitrate d'argent, dix grains pour une once d'eau. Faire suivre immédiatement par une solution salée (une cuillerée à café dans une chopine d'eau chaude). On peut encore faire couler une goutte dans l'œil, trois fois par jour d'une solution à dix pour cent d'argyrol. Si un des yeux seulement est atteint, on protègera l'autre en le couvrant de gaze. L'infirmier prendra grand soin de se désinfecter les mains et évitera de toucher à ses yeux.

3. *Conjonctivite granuleuse.* — *Synonyme.* — Trachome. Cette variété suit habituellement celle décrite ci-dessus. En tournant la paupière, on voit une surface mate et couverte de petites bosses rondes, irrégulières et d'une couleur jaunâtre.

Symptômes. — Les paupières collent ensemble ; du mucus et du pus s'accumulent dans le coin de l'œil pendant la nuit, et les sourcils sont collés le matin à un tel point qu'il est parfois difficile d'ouvrir les yeux. Il y a une sensation de brulûre, peur de la lumière, douleur et larmes. La maladie a une tendance à devenir chronique. Elle peut déformer la paupière la laissant se contracter et tourner vers l'intérieur, provoquant ainsi un frottement des cils sur la cornée. On appelle cette condition trichiasis ; elle peut parfois occasionner des troubles visuels.

Traitement. — La maladie est très contagieuse et on prendra grand soin en la soignant ; le patient aura les essuie-mains, le savon, etc., à son usage exclusif.

Appliquez des compresses froides et chaudes sur l'œil, irrigation chaude et froide, lavez souvent l'œil avec une solution d'acide borique saturée. Touchez les paupières avec un tampon trempé dans une solution de nitrate d'argent (dix grains pour une once d'eau), et faites suivre par une faible solution de sel. Appliquez ce traitement tous les jours. Employez la solution d'argyrol indiquée ci-dessus deux fois par jour.

Quand l'inflammation aiguë commence à disparaître, on versera tous les jours dans l'œil quelques gouttes de la solution suivante : une drachme de tannin dans une once de glycérine. Dans la conjonctivite granuleuse chronique, on pourra verser sous la paupière en petite quantité, une solution de deux grains d'oxide de mercure jaune par once de vaseline.

Corps étrangers dans l'Œil. Blessures.

Le sable, les cendres, du verre et autres corps étrangers peuvent être éliminés de l'œil en faisant couler dans celui-ci un jet d'eau tiède. La sensation de la présence d'un corps étranger persiste même après que celui-ci en a été éloigné.

Comment soulever la paupière. — Le patient se tiendra face à la lumière. Prenez un cure-dent, une allumette, un petit crayon et placez-en l'extrémité sur la paupière supérieure vers le milieu. Prenez délicatement les cils entre les doigts, tirez vers le bas puis vers le haut et tournez finalement la paupière sur l'instrument employé. Un peu de pratique permettra à n'importe qui de faire ceci rapidement. Le sujet tournera l'œil dans toutes les directions, et le moindre petit corps étranger pourra être facilement aperçu et éliminé avec la pointe d'un

Employez toujours un compte-goutte pour faire couler un

mouchoir propre.

médicament quelconque dans l'œil. Faire reposer la tête du

patient sur le dos d'une chaise, tirer la paupière inférieure vers le bas et laisser tomber les gouttes dans le coin de l'œil. Fermez les paupières et roulez les yeux.

Les blessures dues à la chaux, au mortier, aux acides, aux alcalis et aux liquides chauds provoquent une cicatrice à la guérison. Lavez de suite l'œil avec de l'eau chaude et de l'huile d'olive. La chaux peut être neutralisée en lavant l'œil avec une solution de vinaigre et d'eau, une cuillerée à café de vinaigre et deux d'eau. Les acides peuvent être neutralisés par une solution de sel de soude, une cuillerée à café pour une once d'eau. Si la douleur est intense, quatre grains de cocaïne et une once d'eau ou d'huile d'olive la calmeront. En plus de ceci, appliquez des compresses froides sur l'œil alternant avec des fomentations. Un coup sur l'œil sera suivi immédiatement, si possible, de compresses froides et plus tard de fomentations. (Voir Nos. 126, et 110.)

Pour toutes les autres maladies de l'œil le traitement à domicile ne saurait être ni complet ni efficace et il vaut mieux consulter un oculiste de suite.

Orgelet.

L'orgelet est un petit bouton enflammé, un petit furoncle placé juste au bord de la paupière. Il est très sensible au toucher, la rougeur et le gonflement sont notables. La douleur est intense. Plusieurs orgelets peuvent apparaître soit ensemble soit successivement.

L'apparition fréquente d'orgelets indique des yeux faibles ou une erreur quelconque dans la réfraction.

Traitement. — Au début compresses froides. Plus tard des fomentations très chaudes continues. Dès que le pus apparaît prendre la tumeur fermement entre le pouce et l'index et faire une incision parallèlement au bord de la paupière.

MALADIES DE L'OREILLE.

Lavage de l'oreille. — *Accessoires.* — Seringues, tube en caoutchouc et un petit tube en caoutchouc ou en verre ayant les bords arrondis, de l'eau à 100° ou 110° F. Employez

très peu de pression. Le patient tiendra fermement un bassin ou un bol, entre la joue et le cou en dessous de l'oreille. L'opérateur tirera l'oreille vers le haut et en arrière pour rectifier le canal et permettre au jet d'eau de se diriger en bas. Une seringue contenant de deux à six onces d'eau peut être employée.

Précautions. — Employez de la prudence. Evitez une pression trop grande. Si l'eau est chaude, faites attention que le patient ne perde pas connaissance. Si pourtant le patient s'évanouit, replacez-le immédiatement sur sa chaise, la tête étant baissée.

Indications. — Le lavage de l'oreille peut être donné : (1) dans l'inflammation aiguë ; (2) pour éliminer le cérumen durci ; (3) pour éliminer les insectes et corps étrangers ; (4) pour l'eczéma de l'oreille.

Insectes et Corps étrangers.

Ceux-ci comprennent les mouches, les larves, les fourmis, les punaises, les pois, les haricots, les perles, les boutons, du verre, et de la saleté. Il suffit souvent pour éliminer les insectes d'un simple lavage à l'eau chaude ; on peut ajouter une cuillerée à café de sel ou d'acide carbolique à une chopine d'eau. On n'essaiera jamais d'enlever de l'oreille un corps étranger qu'on ne peut voir à l'œil nu.

Les petits pois et les haricots gonflent dans l'oreille après quelques heures et il devient alors plus difficile de les enlever. Dans ces cas il est prudent de consulter sans délai un spécialiste.

Cérumen.

Le cérumen qui n'est pas éliminé par l'action des machoires, s'accumule dans l'extrémité intérieure du conduit auditif. L'eau de la sécrétion s'évaporant, il reste une masse noire qui sèche et se durcit.

Symptômes. — Ouïe défectueuse, surdité, sensation de lourdeur, tintements dans l'oreille, éblouissements, et souvent une douleur intense. La surdité ne se manifeste que quand le

cérumen vient en contact avec le tympan ; et quand cela se fait subitement, la surdité est brusque et soudaine.

Traitement. — Amollir le cérumen en faisant couler dans le conduit auditif une solution de sel de soude ou bien un peu d'huile d'olive chaude. Inclinez la tête d'un côté afin d'éviter l'écoulement du liquide que l'on gardera pendant au moins une demi-heure.

Il est bon de répéter cette opération trois ou quatre fois avant de laver le canal. On fera le lavage de l'oreille avec une seringue spéciale afin de pouvoir donner plus de pression, l'eau ayant environ 106° F. Il se peut qu'il soit nécessaire de répéter le lavage plusieurs fois. Parfois le cérumen est tellement dur qu'on doit l'extraire au moyen de l'otoscope. Si une partie de cérumen reste collée au tympan, les symptômes désagréables continueront. On mettra de la ouate dans les oreilles pendant quelques jours, pour éviter les courants d'air et éviter les bruits stridents.

Mal d'Oreille.

Le mal d'oreille est un symptôme dû habituellement à un catarrhe aigu ou à une inflammation aiguë de l'oreille moyenne.

Causes. — Exposition au froid et à l'humidité, mal de gorge, amygdalite, rougeole, fièvre scarlatine, la petite vérole, la diphthérie, la fièvre typhoïde, reniflement d'eau dans le nez. Se moucher violemment quand on est atteint d'un mal de gorge provoque également le mal d'oreille.

Symptômes. — Lourdeur, tintements dans les oreilles, gonflement, douleur intense, fièvre ; un enfant très jeune ou un bébé trop jeune encore pour localiser la douleur se frappera ou tirera l'oreille tout en pleurant. Une ouïe imparfaite ou la surdité sont souvent présentes temporairement. Il se produit parfois une perforation spontanée du tympan suivie d'un grand soulagement.

Traitement. — De grandes fomentations ou du son chauffé seront placés sur l'oreille avec des compresses froides ou glacées autour du cou. Continuez les applications pendant deux heures si la chose est nécessaire. Lavez l'o-

reille avec de l'eau à 108° F. On soulagera souvent la douleur en faisant couler de l'eau ou de l'huile d'olive chaude, à laquelle on aura ajouté deux ou trois gouttes de laudanum, dans le conduit auditif. Evitez surtout de brûler le patient en employant de l'eau trop chaude. On soulagera temporairement la douleur et on fera cesser les pleurs de l'enfant en soufflant dans l'oreille ou en tenant près de l'oreille de l'ouate saturée de chloroforme dont on soufflera la vapeur dans l'oreille. Faire couler dans le canal une petite solution de menthol, quarante grains pour une once d'albolène, ou de la vaseline liquide. Ne jamais verser dans l'oreille un produit froid.

Dans le catarrhe chronique de l'oreille, il est souvent nécessaire d'appliquer un traitement local spécial. Maintenir l'état de santé général par un bain à l'éponge tous les jours au matin, en soignant particulièrement le régime, et en encourageant les exercices au grand air. Consulter sans délai un spécialiste.



CHAPITRE XXXII.

Maladies de la Femme.

Vulvite.

Inflammation des plis qui couvrent l'entrée du vagin et de l'urètre.

Causes. — Ecoulements irritants de l'utérus, malpropreté, grattage, masturbation, germes de pus, grossesse, emploi de la bicyclette.

Symptômes. — Gonflement, rougeur, sensation de brûlure, douleur intense, écoulement aqueux ou purulent, douleur en urinant, grande agitation.

Traitement. — Propreté; bain de siège deux ou trois fois par jour; douches chaudes contenant un pour cent d'acide carbolique, une cuillerée à café pour une chopine d'eau, ou une douche d'acide borique, une cuillerée à café pour une chopine d'eau, deux ou trois fois par jour. Tenir les lèvres de la vulve séparées par un tampon d'ouate saupoudré de subnitrate de bismuth. Un onguent d'oxyde de zinc contenant deux pour cent de menthol procurera dans bien des cas un grand soulagement. En vue d'éviter toute irritation subséquente il est de la plus grande importance de se reposer le plus possible. (Voir Nos. 112, 132.)

Prurit vulvaire.

Démangeaison de la vulve.

Causes. — Eczéma, présence de sucre dans l'urine, frottement des habillements, friction, veines gonflées, grossesse, irritation réflexe, écoulements irritants.

Traitement. — Même que pour la maladie précédente. Employez l'onguent et au cas ou ceci ne soulagerait pas, prenez un onguent d'oxyde de zinc avec trois pour cent d'acide carbolique et une drachme d'ichthyol.

Déchirure du Périnée.

La déchirure peut varier en dimensions variant d'une légère blessure jusqu'à une lacération complète allant du rectum à l'utérus. La grande cause de cette maladie est l'accouchement.

Symptômes. — L'utérus est lent à reprendre sa position normale, mal dans le dos, sensation de tiraillements, douleurs dans les ovaires, sensation de perte de soutien ; le vagin dépasse au moindre effort de la patiente à soulever un poids assez lourd ; lassitude, constipation. Beaucoup de symptômes nerveux peuvent se développer. Le déplacement de l'utérus est très commun.

Si on néglige pendant un temps assez long une déchirure importante, la vessie, n'ayant pas de support, descend dans le vagin et forme un cystocèle, tandis que la force nécessaire à vider le rectum lui imprime un mouvement en avant dans le vagin et forme un rectocèle. Ceci est la cause des positions anormales que l'utérus prend.

Traitement. — Le seul traitement efficace est l'opération ; donnez des douches froides et chaudes et soignez autant que possible les selles par un bon régime.

Ménopause.

Synonymes. — Période critique ou âge critique ou retour d'âge ou cessation des règles.

Cette période est très variable d'une femme à l'autre. Le changement peut se faire en quelques mois ou couvre une période d'années. La ménopause a lieu généralement entre la quarante-cinquième et la cinquante-cinquième année.

Dans les climats chauds le changement se produit plus tôt. Il n'y pas moyen de prédire quand le changement se produira. Dans certains cas le changement se fait sans qu'il ait une grande influence sur la santé; dans d'autres, la femme souffre beaucoup et devient même invalide pour quelque temps.

Symptômes. — Règles irrégulières ou même disparition brusque. Après la quarantième année si les règles deviennent irrégulières, viennent un peu tard ou disparaissent un mois ou plus c'est un signe que le changement a commencé. Pendant cette période se produisent des troubles de la circulation et du système nerveux. Les femmes se plaignent de bouffées de chaleur, de sensations de chaud et de froid, palpitations du cœur, sensations d'étouffement, perte de toute ambition, dérangements mentaux, perte de la mémoire, mélancolie, abattement; beaucoup de femmes deviennent très hystériques. Fréquemment la femme grossit pendant cette période. Un duvet apparaît parfois sur les lèvres et chez plusieurs femmes les désirs sexuels sont excités pendant cette période. La dyspepsie, l'indigestion et la constipation sont choses communes, la respiration est gênée.

Traitement. — Faire l'impossible pour maintenir la résistance vitale. Choisir le régime avec soin et veiller à ce que tous les organes éliminatoires soient en bonne condition. Exercices en plein air, nage, marche, excursions à la campagne, consommation copieuse d'eau, bains chauds, et épongement le matin tôt avec vigoureuse friction, sont autant de dispositions qui empêcheront la congestion locale et tendent à équilibrer la circulation. Evitez les gros soucis. La grande majorité des femmes traverse cette période sans suites graves et jouit ensuite d'une bonne santé.

Aménorrhée.

Il y a dans la vie de la femme trois périodes dans lesquelles elle n'a pas ses règles; à savoir, avant la puberté, pendant la grossesse, et après la ménopause. L'absence de règles pendant toute autre période est appelée aménorrhée.

Causes. — Quand l'aménorrhée est due à quelque maladie

aiguë, la nature emploie cette méthode pour éviter toute autre cause d'affaiblissement et il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter. Si l'aménorrhée est due à la grossesse, rien ne sera fait pour provoquer les règles.

L'hydrothérapie est le meilleur moyen pour rétablir des règles régulières. Le bain de pieds chaud pendant une demiheure et répété trois ou quatre fois par jour, au jour probable, est bien souvent tout ce qui est nécessaire. Le maillot chaud sur les hanches ou le pelvis, la douche à 104 degrés Fahr., employant de deux à trois gallons (de huit à douze litres); fomentations sur l'épine dorsale inférieure et sur la région inférieure de l'abdomen assureront une bonne circulation dans le bassin et provoqueront ainsi les règles. (Voir Nos. 111, 117, 132 et 110.)

Régler les selles par un bon régime sec et de fruits, et également si la chose est nécessaire par un bon lavement chaud au moment attendu.

L'absence de règles chez les femmes, quand elle n'est pas due à la fécondation, nécessite un traitement local et plus qu'un traitement local. Il y a des dérangements constitutionnels d'où il résulte que la santé générale doit être surveillée. Bien manger, vivre au grand air et éviter de rester beaucoup debout.

Dysménorrhée.

La menstruation pénible ne désigne pas la légère indisposition ressentie par bien des femmes. Il est toutefois difficile de tracer exactement la ligne de séparation. La menstruation normale n'est pas du tout douloureuse, mais de nos jours tant de femmes souffrent si fort et dès le commencement de la menstruation qu'elles considèrent cela comme le destin de la femme.

La civilisation moderne est la cause de cette situation. Il n'y a pas de doute que la façon moderne de vivre, de s'habiller, de porter des corsets et de lourdes jupes autour des hanches, qui reposent sur les organes délicats de l'abdomen, et les exigences de la société contemporaine, jouent un grand rôle dans la condition actuelle de la femme.

De mauvaises positions, debout ou assise, ainsi que le manque d'exercice sont des causes fréquentes des maladies propres aux femmes. Des toilettes serrées, qui poussent l'utérus en bas, ou encore la pression de l'estomac et des intestins sur l'utérus, provoquent le déplacement de cet organe, qui, replié sur soi-même, soit en avant, soit en arrière, empêche l'écoulement des règles.

La douleur dans la dysménorrhée se localise juste audessus du bassinet sur les côtés. Dans certains cas la douleur est intense avant que l'écoulement ne commence et puis disparaît et dans d'autres cas la douleur persiste pendant toute la période. Parfois la douleur s'étend dans les membres et jusqu'aux épaules. A cause des caractères différents des douleurs ressenties et des symptômes présents, on a reconnu différentes variétés de dysménorrhée.

1. *Névralgique.* — *Causes.* — Toute condition qui a une tendance à produire une névralgie dans le corps telle que déchets retenus, élimination défectueuse, perte de sang, anémie, rhumatismes, la goutte, dilatation de l'estomac, consommation excessive de viande, de thé, de café et d'alcool.

Symptômes. — Douleur intense avec lancements se faisant déjà ressentir avant que l'écoulement ne commence et cessant souvent dès l'apparition des règles. La peau couvrant la partie inférieure de l'abdomen semble être dans un état de sensibilité excessive. Cette variété de menstruation douloureuse est également très épuisante. Je me rappelle un cas si violent, qu'il provoqua le délire. Habituellement, on ressent aussi des maux de tête.

Traitement. — On soulage le mieux les douleurs en donnant des fomentations aux parties douloureuses et sur la colonne vertébrale. (Voir Nos. 110.) On peut prendre avant que l'écoulement ne commence un bain de siège chaud ou un maillot chaud sur les hanches. (Voir Nos. 112 et 117.) La chaleur humide ou sèche procure un soulagement considérable. Donnez un lavement à 110° F. et irrigation du vagin à 102° F. Ceci calmera beaucoup. (Voir Nos. 135, 132.) La patiente se tiendra tranquille. Si la douleur est très intense

et continuelle on la soulagera par dix grains de phénacétine, qui est moins épuisante que la douleur; habituellement pourtant si les traitements sont bien donnés l'emploi de ce médicament devient inutile.

Entre deux périodes de menstruation la patiente veillera à ce que les selles soient régulières et journalières, que la peau soit tenue en activité par un ou deux bains chauds par semaine et épongement froid tous les matins. Le régime doit être bien réglé.

2. *Congestive.* — Dans cette variété, les organes pelviques sont congestionnés et une douleur d'une nature lancinante se manifeste. La congestion est plus intense quand il y a des adhésions dues à des inflammations antérieures ou à un déplacement de l'utérus, habituellement vers l'arrière.

Symptômes. — Maigre écoulement, douleurs intenses, mal de tête, bouffées de chaleur à la figure, peau sèche et chaude, sensation de lourdeur dans le bassin, douleur en se promenant, même entre les périodes, vessie très irritable.

Traitement. — Repos, du froid à la tête, de la chaleur aux pieds. Si l'utérus s'est déplacé vers l'arrière replacez-le dans sa position normale et maintenez-le au moyen de tampons. Ceci soulagera très souvent. Il est également bon de se tenir de temps en temps et pendant quinze minutes avec les genoux ramenés vers le menton ou bien dans une position accroupie. La patiente prendra la position genou-pectorale, soit sur un lit soit par terre. Un maillot chaud autour des jambes et des hanches deux ou trois fois par jour et un bain de siège chaud sont également très bons pour atténuer la douleur. Des fomentations de courte durée sur la partie inférieure de l'abdomen ont souvent donné de bons résultats. (Voir Nos. 116, 117, 111 et 110.)

3. *Mécanique.* — Provoquée par la tension en avant et en arrière de l'utérus, par des tumeurs, par l'étroitesse du canal du col de l'utérus ou par un hymen non perforé. Cette forme de menstruation pénible est très commune parmi les femmes non mariées et celles qui n'ont pas encore eu d'enfants.

Symptômes. — Le sang s'accumule dans la cavité de l'utérus et quand il atteint un certain point il est projeté avec bouillonnement ; on ressent en même temps une douleur soudaine et intense comme des coliques, ou même des crampes. Ceci peut se répéter plusieurs fois ou même continuer pendant toute la période.

Traitement. — Correction de l'obstruction, nécessitant l'intervention du docteur, habituellement le grattage devient nécessaire.

4. *Membraneuse.* — Dans cette variété la femme expulse à chaque crise une grosse membrane formant le moule de l'utérus. Les douleurs commencent avec l'écoulement et accroissent en intensité jusqu'à ressembler aux douleur ressenties lorsqu'on est en travail d'enfant. Ceci est dû aux contractions de l'utérus quand celui-ci expulse la membrane soit entièrement soit en partie.

5. *Ovarienne.* — La douleur, qui est sourde, est limitée à l'un ou l'autre côté, et peut s'étendre dans les cuisses, dans la poitrine et aux épaules. Les seins très sensibles, les règles sont presque toujours irrégulières. Les ovaires sont très sensibles à la moindre pression ; en examinant ceux-ci on constate qu'ils sont souvent déplacés. La patiente est découragée et ressent de la douleur en marchant.

Traitement. — Sera le même que celui recommandé pour la dysménorrhée névralgique et congestive.

Vaginisme.

Sensibilité excessive de l'entrée du vagin accompagnée d'un spasme du muscle sphincter du vagin. Il est difficile de donner la vraie cause de cette maladie.

Traitement. — Bain de siège chaud, irrigation chaude de l'entrée du vagin que l'on fera au moyen d'une seringue. (Voir Nos. 112 et 132.) Dilatation graduelle mécanique de l'entrée du vagin.

Vaginite.

Inflammation de la membrane muqueuse des parois du vagin.

Causes. — Grossesse, gonflement, injection d'irritants, masturbation, extension d'une inflammation des organes génitaux extérieurs.

Symptômes. — Rougeur, gonflement, la membrane muqueuse est sèche d'abord, puis humide, finalement il y a un écoulement de matières purulentes. Il y a une douleur cuisante, une sensation de lourdeur, mal de tête, et même une légère fièvre.

Traitement. — Repos au lit, éviter toute excitation. Les parties sexuelles extérieures seront gardées dans un état de propreté irréprochable. Des douches chaudes à 110° F. procurent le plus grand soulagement et hâtent la guérison. (Voir No. 132.) On emploiera de grandes quantités d'eau sous faible pression. Une douche chaude à 112 degrés d'une solution saturée d'acide borique (une cuillerée à café d'acide borique pour une chopine d'eau) ; ou une douche chaude au bichloride à 112° degrés Fahr. (une partie de bichloride pour mille parties d'eau) peuvent être employées avec bon résultat. Une douche salée, une cuillerée à café de sel pour un litre d'eau, est également très bonne, une fois par jour. Le bain de siège chaud est excellent pour soulager la congestion. (Voir No. 112.) Les applications d'ichthyol sont salutaires. Des maillots chauds sur les jambes et le bain de siège chaud soulageront promptement en attirant le sang dans d'autres parties.

Inflammation de l'Utérus.

L'inflammation de la matrice peut être une simple condition catarrhale ou peut être due à une infection par germes de pus, suivant dans bien des cas l'accouchement ou l'avortement. Une inflammation simple vient souvent à la suite de froid ou de pieds mouillés.

Symptômes. — Les règles sont abondantes et s'il y a la moindre inflammation il est probable que l'écoulement sera suivi de leucorrhée.

Si l'inflammation est due à une infection il se produira des frissons et de la fièvre, mal de tête, et des douleurs intenses dans l'utérus, ressemblant à des coliques. Il se produit égale-

ment une élimination de mucus, de pus et de sang. La membrane muqueuse de la cavité de l'utérus est congestionnée, enflée et présente une surface granulaire.

Traitement. — Douche d'eau à 115 degrés, suivie d'une douche au permanganate à la même température, contenant deux cuillerées à café d'une solution saturée de permanganate de potassium pour un litre d'eau. (Voir No. 132.) Des lavements chauds, tout en agissant sur les intestins, viennent également en contact immédiat avec l'organe atteint d'inflammation, faisant ainsi l'office de douches ou irrigations chaudes. (Voir No. 135.) Si l'inflammation est aiguë un maillot chaud sur les jambes et des compresses sur la partie inférieure de l'abdomen amélioreront l'état de la patiente. (Voir Nos. 116 et 126.) Le bain de siège chaud est une autre mesure très utile. (Voir No. 112.) L'application locale d'ichthyol, une partie pour quatre parties de glycérine, sur un tampon d'ouate soulagera l'organe congestionné. On enlèvera ceci le lendemain et on donnera une douche chaude au patient.

Si l'inflammation de la matrice est accompagnée de douleur ou d'une sensation de lourdeur, la patiente devra accepter le repos au lit pendant quelques jours comme partie indispensable du traitement, et elle évitera plus tard toute tension ou soulèvement de poids trop lourds. Le courant sinusoïdal est également très utile dans le traitement de la maladie.

Leucorrhée.

Dans cette maladie il y a un écoulement purulent de la matrice d'un blanc laiteux, qui ennuie considérablement la patiente. La résistance de la membrane muqueuse de l'utérus a diminué.

La leucorrhée n'est pas une maladie mais un symptôme. Elle est présente dans toute inflammation chronique de la matrice, du bassin et des ovaires, et dans la position anormale de l'utérus. Les déchirures dans le bassin sont une cause fréquente de leucorrhée.

Traitement. — Tous les jours irrigation à 115° F. ou plus chaud encore si la patiente peut le supporter. Prendre de quatre

à huit litres d'eau à une petite pression. (Voir No. 132.) Les irrigations chaudes et froides ont une influence tonique sur l'utérus et le vagin. Prendre trois fois par semaine des bains de siège chauds, également des maillots chauds et froids, 65° F., sur les hanches. (Voir Nos. 112 et 117.) Les grandes douleurs dans le bassin et la fièvre seront soulagées par l'application d'un maillot chaud sur les jambes et des compresses froides sur l'abdomen. Si la patiente ne supporte pas le froid appliquez les fomentations. (Voir Nos. 116, 126 et 110.) On appliquera trois fois par semaine des tampons d'ichthyol et de glycérine que l'on laissera la nuit et que l'on enlèvera le lendemain. Des capsules vaginales contenant de l'acide borique, de l'alun, du thymol, de l'eucalyptol et du menthol rendent de grands services.

La leucorrhée indique en général une vitalité ébranlée et ne peut donc pas être guérie par un simple traitement local. Le système entier doit être remonté. Le repos est nécessaire. Le matin si possible on prendra un bain froid à l'éponge. Fomentation sur la colonne vertébrale et le foie, des frictions au sel, prendre de bonnes positions tant assis que debout, et éloigner toute cause d'émotions : tout ceci tendra à reconstruire la santé générale et à vaincre cette condition. Le régime sera l'objet d'une attention particulière ; on évitera tous les stimulants et on réglera les selles.

Le galvanisme est souvent une mesure très utile. On appliquera le pôle positif dans le vagin et le courant sera à peu près de 25 milliampères. Ce traitement sera donné trois fois par semaine sur la prescription du médecin.

Si la maladie persiste encore après avoir pris pendant quelques mois le traitement indiqué ci-dessus il faudra procéder à un grattage.

Inflammation du Bassin.

Terme général employé pour couvrir toute sortes d'inflammations locales telles que inflammation des ovaires, abcès des ovaires, inflammation des trompes de Fallope ou abcès dans ces trompes, inflammation des tissus autour de la matrice ou de la matrice même. Ces différentes formes d'inflammation

constituent une grande partie des maladies de femmes. On peut toutes les faire céder sous un traitement commencé à temps, mais négligées, ces maladies deviennent destructives, dangereuses et parfois incurables. Une inflammation chronique peut parfois provoquer des tumeurs.

Les femmes qui ont souffert pendant des années des maladies de ces organes peuvent par un traitement raisonné et des soins constants recouvrer leur santé primitive. Les différents médicaments qu'il y a de nos jours sur le marché et que l'on voit louangés par des annonces et des circulaires comme devant entraîner la guérison certaine de la leucorrhée, de l'inflammation de la matrice, etc. ne sont que des illusions. Les marchands de ces médicaments ont un champ riche et lucratif dans lequel ils peuvent opérer, sachant que peu de femmes ne sont pas atteintes de faiblesse pelvienne.

Causes. — Exposition au froid, avoir les pieds mouillés pendant la menstruation, infection s'étendant du vagin dans l'utérus et de là dans les trompes et les ovaires; la blennorhagie est une cause très fréquente, ainsi que des accouchements trop fréquents; les fausses couches, l'infection venant à la suite d'accouchement, chutes, blessures, soulèvement de poids trop lourds, corsets serrés et le fait de porter trop de jupes suspendues à la taille, qui produisent par leur poids des positions anormales de l'utérus et des ovaires; voilà autant de causes de la maladie.

Symptômes. — La douleur est un symptôme constant dans toutes les inflammations pelviennes. Si l'attaque est aiguë la douleur est habituellement intense. Si l'attaque est chronique la douleur est moins forte avec une hausse légère de température. On ressent un mal dans le dos, sensation de lourdeur et souvent l'aine est gonflée.

Ovarite.

Symptômes. — Douleur dans l'un ou les deux côtés, s'étendant dans la jambe ou dans le côté de la poitrine jusqu'à l'épaule. On ressent habituellement des douleurs dans la partie inférieure du dos. Et la souffrance augmente au moindre mouvement. Les règles sont irrégulières ou fréquentes et durent

de huit à dix jours. Entre deux périodes la leucorrhée est ordinairement présente. Il y a une légère fièvre avec accélération du cœur, mal de tête, indigestion, constipation, besoin fréquent d'uriner. Si un abcès des ovaires se développe, la fièvre monte, le pouls est rapide, la patiente a des frissons et peut avoir un refroidissement sérieux, la peau est froide et moite, et la douleur est plus intense. La péritonite peut en résulter.

Si un ovaire enflammé se développe et tombe derrière l'utérus, le moindre mouvement des intestins devient très pénible ainsi que toute pression d'en haut. L'inflammation des trompes de Fallope donne lieu aux mêmes symptômes et nécessite le même traitement.

Traitement. — La patiente ira au lit et évitera surtout de se tenir debout. Irrigation chaude du vagin deux ou trois fois par jour à 110 ou 115 degrés Fahr. Employer pour ce traitement au moins quatre litres. La patiente se tiendra couchée sur le dos, les genoux relevés. Faire ceci pendant quinze à vingt minutes. Le lavement très chaud à 115° F. soulagera souvent de beaucoup l'inflammation pelvienne. Des maillots chauds sur les hanches une ou deux fois par jour, suivis de compresses froides, soulageront la congestion et stimuleront le rétablissement. Le maillot chaud pour jambes avec des compresses froides sur l'abdomen donnera le même résultat. Prendre le soir pendant une demi-heure un bain neutre chaud, 98° à 94° F. La santé générale sera maintenue par des frictions froides ou des frictions avec un essuie-mains humide deux ou trois fois par jour. (Voir Nos. 132, 135, 117, 116, 126, 114 et 124.)

L'électricité rend des services appréciables dans bien des cas ou il n'y a pas de suppuration. Dans l'ovarite chronique l'ovaire peut devenir kystique. S'il y a une douleur constante dans le côté et la hanche, une opération est à conseiller. Bien des femmes qui pensent avoir une maladie des ovaires n'ont après tout qu'une appendicite aiguë ou chronique.

Le traitement local est parfois nécessaire: applications de glycérine et d'ichthyol sur un tampon, applications de

teinture d'iode ou de tampons secs pour tenir la matrice en place.

Position anormale de la Matrice.

Il n'y a pas une seule et même position normale pour toutes les femmes, l'utérus étant un organe apte à se mouvoir pour s'adapter aux conditions existantes. L'utérus étant placé entre la vessie et le rectum varie de position suivant les conditions de ces organes. Les différentes positions défectueuses sont : antéflexion, position penchée en avant ; rétroflexion, position penchée vers l'arrière ; antéversion, renversement de l'utérus en avant ; rétroversion, renversement de l'utérus en arrière. On dit qu'il y a descente de la matrice quand celle-ci tombe en-dessous du niveau normal. Deux de ces positions peuvent être combinées.

Antéflexion de l'utérus. — Dans ce cas l'organe est replié sur soi-même vers l'avant. Très fréquent parmi les femmes non mariées.

Symptômes. — Menstruation douloureuse, la douleur ressemblant souvent à des coliques se localise juste devant et au-dessus du pubis et précède l'écoulement. Celui-ci peut se faire rare et parfois la patiente éprouve des besoins fréquents d'uriner. Le col de la matrice est petit et penché en avant de telle façon que l'écoulement normal se trouve être empêché. Parfois cette obstruction peut provoquer une inflammation de la matrice. L'antéflexion est souvent une cause de stérilité.

Traitement. — Le traitement est purement chirurgical. Le col de la matrice doit être ouvert et l'utérus même sera soumis au grattage. La grossesse rectifie toujours cette position. Pour soulager temporairement la douleur pendant la menstruation voir traitement de la dysménorrhée.

Rétroflexion et Rétroversion. — Ces deux conditions sont habituellement combinées. Dans la première l'utérus est penché en arrière sur le col de la matrice, tandis que dans la dernière l'organe est dirigé vers l'arrière au lieu de vers l'avant. Habituellement il repose sur le rectum. Ceci est souvent ap-

pelé par erreur descente de matrice. L'utérus est poussé en arrière quand la vessie est tendue.

Causes. — Grossesses fréquentes, déchirure du périnée, chute soudaine, accompagnée d'une rupture d'un ligament, débilité musculaire, jupes lourdes autour des hanches, pression abdominale et constipation.

Symptômes. — Mal dans le dos, sensation de lourdeur dans le bassin, douleur dans les membres, épuisement, abattement, impossibilité de lever même un poids léger, la marche est pénible, et rester debout est très fatigant. Il y a irritation du rectum et de la vessie. La plupart de ces symptômes disparaissent quand on se couche. La menstruation est douloureuse et habituellement la patiente est atteinte de leucorrhée. La fécondation devient parfois impossible.

Traitement. — S'il n'y a pas d'adhésion qui retienne l'utérus penché en bas, la patiente trouvera souvent un soulagement notable en se tenant une ou deux fois par jour pendant quinze minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit fatiguée dans la position accroupie sur les genoux. Ceci permettra à l'utérus de tomber en avant; tandis qu'en reprenant la position debout les intestins tombent sur l'utérus et le maintiennent en place.

Des douches vaginales chaudes soulageront la douleur et la leucorrhée. Surveillez les selles par un régime réglé et au besoin par des lavements chauds.

La patiente qui souffre de positions anormales des organes pelviens consultera un médecin. Le seul moyen rationnel pour replacer la matrice dans sa position normale est une intervention chirurgicale. S'il s'est produit une déchirure à la suite d'un accouchement, des soins appropriés seront donnés immédiatement. Bien des femmes tout en ayant des déplacements de la matrice vers l'arrière n'en éprouvent aucun inconvénient.

Une femme souffrant d'un déplacement pareil et qui ne peut pour l'un ou l'autre motif se soumettre à une opération devra nécessairement s'abstenir de tout travail exigeant des soulèvements fréquents et lourds et encore de se tenir debout trop longtemps. Faire le nécessaire pour maintenir et améliorer

l'état de santé général, corriger les mauvaises habitudes, soit dans les toilettes, soit dans les positions debout ou assise, et règler le régime.

On ne pourra jamais corriger une position anormale de l'utérus par quelque drogue ou médicament que ce soit.

Cystite ou Inflammation de la Vessie.

La cystite est une inflammation de la vessie soit aiguë soit chronique. La forme chronique est la plus commune.

Causes. — Introduction d'une infection dans la vessie par un cathéter ou un autre instrument. Les refroidissements sont une cause commune. Par discrétion les jeunes filles et les femmes s'abstiennent parfois pendant des heures d'uriner. L'urine en s'accumulant tend la vessie et diminue sa résistance à la cystite. Des changements dans l'urine provoquent également la maladie, à savoir une urine qui a une réaction ou bien très acide ou très alcaline. Elle peut venir à la suite de l'accouchement ou provenir d'autres organes et est souvent provoquée par des drogues.

Symptômes. — La douleur qui est parfois très intense et peut atteindre des paroxysmes, est localisée au-dessus du pubis et s'étend dans les cuisses. Besoin fréquent d'uriner avec forte tension. Après des efforts prolongés la patiente ne perd quelques fois que quelques gouttes d'urine; même après l'urination, le besoin d'uriner persiste. Il y a une très grande sensibilité au-dessus du pubis et souvent on constate la présence de sang dans l'urine. Parfois dans les cas aigus la patiente a des frissons et de la fièvre. Ceci est surtout le cas quand l'inflammation s'étend dans l'utérus et vers les reins.

Traitement. — Repos au lit. Bain de siège chaud, bain neutre ou maillot prolongé, maillot chaud de hanches ou du bassin, maillot chaud autour des jambes. Eviter d'avoir les pieds froids. (Voir Nos. 112, 114, 115, 117 et 116.) Nettoyer les intestins et boire beaucoup d'eau. La diète consistera en fruits, jus de fruits, pain sec ou grillé, lait écrémé ou lait de beurre. Le thé de graine de lin est excellent et il est bon d'en boire beaucoup.

Si l'évacuation de l'urine est difficile, la patiente éprouvera souvent un soulagement dans un bain de siège chaud et urinera plus facilement pendant qu'une douche chaude est donnée aux organes génitaux extérieurs. Parfois il est nécessaire de soutirer l'urine au moyen du cathéter. Dans ce cas on trempera l'instrument pendant plusieurs minutes dans de l'eau en ébullition. Laver les organes génitaux extérieurs avec de l'eau et du savon, puis avec une solution saturée d'acide borique. Les mains de la garde-malade seront désinfectées et il est de toute importance que le cathéter ne vienne en contact avec aucune partie du corps excepté l'urètre. Séparez les lèvres avec le pouce et l'index. Le petit cathéter en verre est le meilleur dans ce cas-ci.

Dans la plupart des cas de cystite chronique l'irrigation de la vessie s'impose. Ceci ne peut être fait que par un médecin ou une garde-malade diplômée. Les instruments nécessaires sont : un cathéter en caoutchouc et un petit entonnoir en verre. Introduisez le cathéter et remplissez l'entonnoir de liquide en le tenant au-dessus du patient. Baissez l'entonnoir pour faire sortir le liquide. Quand on lave la vessie on se procurera toujours un cathéter doux que l'on introduira délicatement. L'eau doit être chaude et avoir une température de 100° F. Le liquide sera introduit lentement et pas plus d'une once à la fois avant de la retirer. On peut répéter ceci plusieurs fois pendant un traitement.

Solutions. — Parts égales d'eau bouillie et de solution saturée d'acide borique, ou permanganate de potassium 1/1000, ou l'hydrastine, une demi-once pour une chopine d'eau.

Irritation de la Vessie.

Cette condition est très fréquente parmi les femmes. Elle est souvent due à la nervosité, mais peut être également causée par une pression sur la vessie. La patiente doit uriner très souvent et souffre de pression et tiraillements sur le col de la vessie. Dans ces cas l'urine est habituellement très acide. Il n'y a pas d'inflammation.

Traitement. — Boire de huit à dix verres d'eau par jour et manger beaucoup de fruits acides. Prendre des douches vaginales chaudes, des bains de hanches ou bains de siège chauds. Repos au lit pendant un ou deux jours et on facilitera le traitement en surélevant légèrement les hanches. Si l'irritation de la vessie persiste, il est nécessaire de consulter un médecin.



CHAPITRE XXXIII.

Maladies de l'Homme.

Inflammation de la Vessie.

Synonymes. — Cystite, catarrhe de la vessie.

Causes. — Exposition au froid étant dans un état de transpiration, vêtements mouillés, blessures, coups, chutes, maladies infectieuses. La cause la plus commune parmi les hommes est l'infection introduite par les germes de la blennorragie, et par des germes transportés dans la vessie par un cathéter ou un autre intrument. Chez les vieillards elle peut venir à la suite d'une dilatation de la glande de la prostate.

Symptômes. — *Aiguë.* — Difficulté à uriner. Souffrances intenses dues aux spasmes des muscles de la vessie. Même quand la vessie est vide, il y a une douleur intolérable due au besoin d'uriner. La douleur est très vive à la fin de l'urination. Pendant les intervalles de souffrance, il y a une douleur sourde qui augmente à la moindre pression. Il peut y avoir une légère fièvre et parfois une forte fièvre. Perte d'appétit, soif intense, visage abattu, sont des symptômes communs. L'urine est trouble, acide, contient du mucus et parfois même du sang.

Chronique. — Vient à la suite d'attaques aiguës ou de pierres dans la vessie, stricture ou étranglement de la vessie ou dilatation de la prostate. Les urinations sont très fréquentes

et pénibles, l'urine est en général alcaline et contient du pus, du sang, du mucus et des cristaux.

Traitement. — Repos au lit dans les cas aigus, et dans les cas chroniques protection efficace de l'abdomen par une ceinture de laine. Les aliments doivent être légers. On évitera les aliments irritants, tels que alcool, viande, asperges, œufs, épices, ainsi que le tabac, les condiments. Dans les cas aigus le lait écrémé avec un peu d'eau de chaux est une très bonne diète.

Hydrothérapique. — Bain neutre journalier à 98° Fahr. pendant une demi-heure; bain de siège chaud; maillot chaud de hanches avec bain de pieds chaud ou maillot chaud pour jambes; fomentation sur le pubis et le périnée (Voir Nos. 114, 112, 117, 111, 116 et 110.)

Le thé fait de raisin d'ours rend de grands services. Prenez une once de feuilles pour une chopine d'eau bouillante. Buvez-en trois tasses par jour.

Local. — Dans les cas chroniques l'irrigation de la vessie est presque toujours nécessaire. Les seuls instruments nécessaires sont un petit cathéter en caoutchauc et un en verre. Le cathéter doit être d'une propreté rigoureuse. On le trempera pendant plusieurs minutes dans de l'eau en ébullition.

Solutions. — Eau à 100° Fahr. Solution saline, une cuillerée à café de sel pour une chopine d'eau; ou encore, parts égales d'une solution d'acide borique et d'eau; ou encore permanganate de potassium 1/1000 ou sept graines pour un litre d'eau.

Faire couler l'eau lentement dans la vessie jusqu'à ce que le patient ait l'impression que celle-ci est remplie. Une ou deux onces suffisent habituellement pour donner cette impression. On peut répéter ceci jusqu'à ce que plusieurs onces aient été employées. Le traitement sera donné sous la direction d'un médecin.

En cas de rétention soutirer l'urine au cathéter.

Pertes Séminales.

Les pertes séminales sont des émissions involontaires de

sperme se produisant la nuit pendant le sommeil. Ces pertes surviennent de temps en temps chez la plupart des hommes bien portants. Ces écoulements varient de huit jours à huit semaines, et on ne saurait dire quand elles deviennent anormales et nuisibles, cela dépendant entièrement des individus. Ce qui est considéré normal chez un individu peut parfaitement bien être une cause de ruine pour la santé d'un autre, tout comme la quantité d'aliments qui serait normale pour un homme gâterait l'estomac d'un autre. L'opinion générale des compétences médicales est que les pertes se produisant tous les huit ou quinze jours n'ont aucune influence particulière sur la santé. Deux ou trois émissions peuvent se produire dans des nuits successives, dues au fait qu'une seule vésicule séminale s'est vidée, ou parce que l'écoulement n'est que partiel, car les pertes varient en quantité. Cette fréquence de pertes est très souvent compensée par une absence correspondante ou par une longue cessation.

Les pertes séminales ont été de tout temps, comme les écrits anciens, profanes ou sacrés, en font preuve. Ces pertes sont purement physiologiques et sont analogues à la fonction physiologique correspondante chez la femme, notamment la menstruation. Dans les lois de purification de Moïse ces deux fonctions sont placées sur une même base, avec cette différence, — l'homme est impur seulement jusqu'au soir. — Lev. 15: 25-29. Voir également Lev. 15: 32, 33; 22: 4; Deut. 23: 10. Ceci prouve que les pertes nocturnes étaient fréquentes il y a trois mille ans et ne sont pas un produit des temps modernes.

Le fluide séminal est la sécrétion la plus vitalisée du corps et a indubitablement une relation très intime avec la nutrition du système nerveux. Tout comme une menstruation prolongée ou des règles se produisant au bout de deux ou trois semaines au lieu de quatre, sont affaiblissantes, ainsi les pertes séminales fréquentes, soit involontaires, soit dans les relations sexuelles, sont nuisibles et prédisposent à la maladie.

Les pertes nocturnes anormales sont déterminées par l'influence qu'elles laissent sur le système. Une femme qui a ses

règles tout à fait normalement et n'en souffre même pas le moins du monde, ce qui est très rare, est plus ou moins indisposée, manque d'ambition, abattement, mais son cas n'est pas une condition morbide. Ainsi un homme ayant un flux et un reflux prostatique de congestion, véritable tempête physiologique, accompagnés d'une perte séminale, peut se sentir quelque peu indisposé, alangui, et avoir une tendance à dormir.

Les pertes séminales anormales se produisant avec ou sans érection ni sensation agréable, en l'absence de rêves et même sans provoquer le réveil, indiquent une condition qui peut devenir sérieuse. Ces pertes sont suivies d'un épuisement prononcé, mal de tête au-dessus des yeux, palpitations du cœur, faiblesse dans les genoux, éblouissement, une sensation de pression sur la poitrine.

Hypocondriaques. — Des milliers de jeunes gens de nos jours sont des hypocondriaques sexuels, premièrement par suite d'une tendance mentale à l'impureté et à concentrer leurs idées sur des sujets sexuels, et secondement par suite de leur ignorance de la physiologie des organes sexuels. Cette condition ne se limite pas à l'homme seul. Epuisés mentalement et physiquement par l'excitation des organes génitaux, ils tombent dans un état morbide qui les rend une victime facile de la maladie ou de la cupidité des gens sans conscience.

Ces individus sont réellement terrorisés par la lecture de circulaires et réclames hystériques contenant une longue description "de l'impuissance, faiblesse sexuelle, impotence, organes perdus, perte de mémoire", et une suite sans fin d'autres symptômes.

Ces pervertis sexuels sont torturés par des cauchemars horribles par suite de pertes imaginaires constantes, ou parce qu'ils constatent le matin que les lèvres du méat sont collées ensemble; ou parce que, suivant leur imagination fiévreuse, les testicules sont devenues plus petites. En voulant fuir le fléau imaginaire, ils ne font qu'empirer leur sort, et tombent dans les mains de "spécialistes", de charlatans et autres parasites et vautours de la profession médicale.

Traitement. — L'homme qui n'a des pertes nocturnes qu'une ou deux fois par semaine n'a besoin d'aucun traitement si ce n'est un traitement mental et moral.

Beaucoup auront des pertes une fois par semaine pendant de longues années et n'en souffriront pas le moins du monde. On a déjà écrit trop sur les conséquences des pertes séminales, même des écrivains bien intentionnés, qui avaient certainement en tête plutôt une bonne vente de leur livre que le bien de ceux qui liraient leurs écrits hystériques.

Si les pertes nocturnes séminales deviennent trop fréquentes :

1. Eviter si possible la cause, telles que idées impures, livres obscènes, et autres excitations sexuelles.

2. Le régime sera bon et nourrissant, consistant en fruit, jus de fruits, graines, noix, lait, pois, haricots, lentilles et légumes. Le repas du soir sera léger, on le prendra trois ou quatre heures avant de se coucher. Manger lentement et mastiquer bien les aliments. Eviter une diète maigre. Les viandes, les thés, le café, les boissons alcooliques, le tabac, les épices, les condiments, et même l'excès d'œufs ont une influence stimulante sur les organes sexuels en irritant les centres nerveux par le sang, et pour cette raison tous ces produits seront bannis.

3. *Exercices.* — Une vie sédentaire et de longues heures passées au bureau demandent compensation dans des exercices au grand air, la marche, la natation, l'aviron, le golf, le tennis, et autres exercices sains. Tout effort mental prolongé ou excès d'études a une tendance à rendre les émissions plus fréquentes. Plusieurs heures d'étude avant de se mettre au lit congestionnent le cerveau et excitent les centres nerveux; et par ce fait les centres du cerveau et la moëlle épinière contrôlant les organes sexuels se trouvent être irrités et excités.

L'exercice physique avant de se coucher est important.

4. *Moral.* — L'attitude mentale du patient a une grande influence sur cette condition. Cultivez un amour sincère pour la vérité et la pureté, et un espoir ferme en Dieu. Si l'esprit est pur, il influera sur chaque partie du corps. La religion donne la paix et la tranquillité du cœur et de l'esprit aux dé-

couragés et aux affligés. Elle seule verse la paix dans l'esprit troublé.

5. *Hydrothérapique.* — Plongeon dans l'eau froide tous les matins, suivi d'une vigoureuse friction ou friction avec un essuie-mains froid tous les matins en se levant. Stimuler la circulation du sang avec une brosse à friction. Le bain de siège journalier pris à 88° Fahr. et allant graduellement jusqu'à 80° Fahr., pendant quinze minutes, avec friction, le bain de pieds chaud, contracteront les vaisseaux sanguins du pelvis. Un bain superficiel de 85° jusqu'à 70° Fahr. pendant dix minutes, avec friction, améliorera la circulation et soulagera la congestion pelvienne. Ceci peut se faire le soir avant de se coucher, et est surtout bon après un effort mental prolongé. L'injection dans le rectum d'une pinte d'eau à 70° Fahr., que l'on retiendra pendant dix minutes, ou le passage dans le rectum d'un courant d'eau froide avec un tube supplémentaire pour faire écouler l'eau soulagera également la congestion et l'irritation des vésicules séminales et de la glande prostate. Ce traitement sera continué pendant quinze à vingt minutes. La friction saline deux ou trois fois par semaine est une autre mesure tonique excellente. (Voir No. 130.)

6. *Sommeil.* — Quand le corps et l'esprit sont épuisés par le surmenage, les émissions sont plus fréquentes et plus épuisantes. Il est donc de la plus grande importance d'assurer le plus de sommeil possible. La chambre sera bien aérée et la température ne dépassera pas 60° Fahr. Il est bon de s'habituer à dormir sur un matelas dur et avec le moins possible de couvertures. Dormez sur le côté. Le fait de dormir sur le dos ou sur le ventre excite les organes génitaux en y faisant accumuler le sang par suite de la chaleur produite par le contact du lit. Les émissions arrivent presque toujours pendant les dernières heures de la nuit; il est donc important de se lever une ou deux fois la nuit pour soulager la vessie. Une vessie tendue irrite les vésicules séminales et l'urêtre prostatique et excite les contractions.

Un homme habitué à toucher ses parties sexuelles fréquemment pendant le jour, le fera très probablement aussi la nuit

et peut provoquer ainsi une érection et une émission. Ceci est beaucoup plus fréquent qu'on ne le pense. Dans ces cas il est bon de lier les mains afin que celles-ci ne puissent pas toucher aux organes génitaux, ou bien de porter des gants ou mitaines pourvus de pointes qui éveilleront le patient si celui-ci essaie de se frotter les parties sexuelles.

7. *Local.* — L'électricité est une mesure très utile dans le traitement des pertes séminales. Les courants faradiques et galvaniques sont les meilleurs. Le courant faradique est appliqué en introduisant d'abord dans l'urêtre une sonde en acier, sur laquelle on place un des pôles de la batterie, l'autre pôle étant appliqué sur l'abdomen, l'aine, la surface intérieure des cuisses, la colonne vertébrale, et le périnée. Appliquez le traitement trois fois par semaine pendant dix minutes et continuez-le pendant six à huit semaines. Ce traitement peut être donné par une garde-malade diplômée sous la direction d'un médecin.

8. *Selles.* — Il est très important de surveiller les selles et d'évacuer les intestins au moins une fois par jour. La constipation aggrave l'irritation déjà existante des vésicules séminales. Une diète de fruits est la meilleure pour assurer un bon fonctionnement des intestins. Les prunes, les figues, les pommes cuites, la compôte de pommes, le gruau d'avoine, le pain complet, et même un peu de son sont d'excellents aliments pour éviter la constipation.

9. *Médicaments.* — Donnent peu de résultats. Nous recommandons les suivants : Bromure de potassium, dix à quinze grains avant de se coucher ; antipyrine, sept grains avant de se coucher ; extrait de Belladone, en pillules d'un sixième de grain, une pillule avant de se coucher la première semaine, puis deux et aller jusqu'à prendre quatre pillules par semaine. Continuez pendant une ou deux semaines et diminuez ensuite graduellement.

Spermatorrhée.

On ne peut faire le diagnostique de cette condition qu'après un examen au microscope. Le fluide que l'on croit perdre au lieu d'aisance n'est pas du sperme, mais un simple liquide prostatique. Il ne serait pourtant pas étrange qu'en allant à

selles, quelques gouttes de sperme soient expulsées des vésilules séminales trop remplies. La tension, l'effort nécessaire en cas de constipation, pour aller à selle, provoquent une contraction marquée des muscles de l'anus qui à leur tour provoquent une pression des fèces durcies contre les vésicules séminales et sur la glande prostate et provoquent un certain écoulement de la verge. La glande prostate produit un fluide mince et clair qui est parfois expulsé pendant la défécation. Même les pertes nocturnes peuvent ne comprendre que ce fluide et ne contenir aucun spermatozoïde.

Causes. — Satisfaction sexuelle excessive, masturbation, onanisme, excitation continuelle pour un motif quelconque, irritation réflexe provenant de vers, hémorrhoïdes, rétention de sécrétion sébacée dans le prépuce, blennorragie, prostatique chronique. Elle peut venir à la suite d'une maladie épuisante telle que fièvre typhoïde, la tuberculose et certains dérangements nerveux.

Traitement. — Même traitement que pour les pertes séminales.

Impotence.

On entend par impuissance de la part du mâle l'impossibilité de coïter. Elle constitue le prix payé par l'homme pour ses excès antérieurs. C'est une façon de la nature d'empêcher la ruine de l'individu. Tout sens spécial faiblit et est finalement paralysé s'il est employé avec excès et trop stimulé.

Causes. — Excès vénériens, maladies des testicules, médicaments, mal de Bright, diabète, onanisme, excitation mentale (ceci est surtout le cas pour les neurasthéniques sexuels), la masturbation.

Traitement. — S'abstenir de toute excitation sexuelle. Mesures toniques indiquées pour les pertes séminales.

Stérilité ou Impuissance de l'Homme.

Manque de fluide séminal, absence de spermatozoïdes, obstruction des tubes séminaux, blennorragie, prostatite, maladie des testicules, phimosis, blessures du périnée et influences mentales.

Traitement. — Si cet état provient de changements organiques, il est inguérissable.

Blennorragie.

Il est alarmant de voir combien cette maladie est devenue fréquente parmi toutes les classes de la société, mais surtout parmi les basses classes de la population des grandes villes. Elle se propage non seulement parmi les femmes et les hommes, mais devient si commune même parmi les garçons et les filles en dessous de l'âge de la puberté que les autorités médicales ressentent la nécessité de mesures efficaces pour enrayer les progrès de la maladie.

On dit que quatre-vingt-dix % des cas de maladies pelviennes chez les femmes sont dus à la blennorragie. Quoique ce chiffre soit assez élevé, il n'y a pourtant pas de doute que des milliers de femmes inconscientes de leur mal souffrent toute une vie par suite de la contraction de cette maladie. Des milliers d'enfants aveugles remplissent nos hopitaux, et leur cécité est trop souvent due à une infection blennorragique des yeux alors qu'il ne vivaient que depuis quelques jours, contractée pendant leur passage dans l'utérus.

La maladie est si virulente et contagieuse, que si l'infection est portée dans les yeux la vue peut être détruite en moins de vingt quatre heures. L'infection peut également être transportée par des essuie-mains, ou en buvant dans des endroits publics, ou en faisant emploi des coupes publiques. Parlant de la blennorragie, le docteur Hyde dit: "De toutes les maladies la blennorragie, est celle qui porte le mieux le nom et l'épithète de maladie vénérienne car elle s'acquiert le plus souvent par des rapprochements sexuels et il est même très rare qu'elle se contracte autrement."

Les ravages qu'elle fait sont effrayants. Maladies organiques du cœur, maladies chroniques des articulations, gonflements, destruction des os, et l'invasion dans les autres organes, telles sont les suites de la blennorragie.

La maladie était commune du temps de la splendeur de Rome et alors que sa population était pourrie jusqu'à la moël-

le des os. De nos jours elle est encore plus commune dans le Japon, en Chine et dans les Indes que dans les pays plus avancés. Même les îles situées en pleine mer n'ont pu se soustraire à la maladie.

Le jeune homme qui est poussé par ses passions et contracte cette maladie chez une prostituée n'est pas digne de l'amour pur d'une femme honnête. Il n'a pas le droit de l'épouser, de transmettre la maladie à une personne innocente et de risquer de ruiner sa santé pour toujours.

Symptômes. — L'incubation dure de un à sept jours mais le plus souvent elle dure 24 heures. Les lévres du méat se collent; il y a des picotements en urinant qui, au bout de quelques jours deviennent excessivement douloureux; écoulement de pus de l'urètre, faisant des taches d'un jaune vert. Ne jamais oublier que ce pus est excessivement infectieux.

L'irritation dans l'urêtre donne lieu à de violents désirs sexuels et à des érections qui provoquent de violentes douleurs. Ces érections viennent plus souvent la nuit sous l'influence de la chaleur du lit. Les glandes lymphatiques de l'aine sont dilatées. Les symptômes graves continuent pendant deux ou trois semaines. L'écoulement de pus peut continuer six ou huit semaines et même plus encore.

Complications. — Abcès de l'urêtre, inflammation du gland et du prépuce qui le recouvre, constriction du prépuce pardessus le gland (phymosis) et constriction du prépuce derrière le gland (paraphymosis), fistule urétrale, inflammation de la glande prostate, inflammation du testicule avec destruction complète de cet organe, inflammation de la vessie, qui peut s'étendre jusque dans les reins; les germes transportés par le sang peuvent provoquer une inflammation des articulations, ou une maladie organique du cœur et une stricture de l'urêtre suivie d'un écoulement clair. Parfois la blennorragie est également suivie par des maladies nerveuses organiques.

Traitement. — Bien qu'on l'ignore souvent, le repos au lit est une chose essentielle. Le résultat d'une dérogation à cette règle sont de nombreuses complications. Il vaudrait mieux

que le régime ne consiste que d'eau et de pain. Evitez tabac, liqueurs, thé, le café, les viandes, les œufs, les épices et les condiments. Lavement journalier chaud. Tenir les intestins en bonne condition en mangeant des prunes, des pommes et autres fruits laxatifs. Le lait écrémé est une bonne diète. Tous les aliments assaisonnés doivent être bannis. On boira quantité d'eau et d'eau carbonisée. Les limonades et les citrons sont excellents. On évitera toute excitation sexuelle.

Hydrothérapie. — Bain de siège chaud deux ou trois fois par jour, lavement chaud, 110° Fahr., deux ou trois fois par jour ; immersion de la verge dans de l'eau chaude pendant l'urination suivie de compresses glacées renouvelées toutes les dix minutes et cela pendant deux heures consécutivement (Voir Nos. 112, 135 et 126).

Injections. — La partie antérieure de l'urêtre peut être irriguée avec de l'eau aussi chaude que le patient pourra supporter en commençant à 114° Fahr. Dans ce traitement un tout petit cathéter sera introduit dans l'urêtre sur une longueur de trois ou quatre pouces, on attachera ensuite une seringue. L'eau retournera par l'extérieur du cathéter. Si le traitement est fait par le patient même, celui-ci se procurera une petite seringue urétrale en verre et se fera des injections dans l'urêtre plusieurs fois par jour. Ce traitement combiné avec celui prescrit par le médecin hâtera la guérison.

Solution. — Argyrol, solution à dix pour cent ; solution à deux pour cent de protargol ; peroxide d'hydrogène, une partie pour six parties d'eau, suivi d'une solution au protargol ou de permanganate de potasse, en commençant à 1/1000 et en augmentant jusqu'à 1/500. Il se peut que les injections doivent être continuées pendant plusieurs semaines. Ne consultez pas de droguistes en vue d'obtenir des drogues pour les injections et en général évitez-les autant que possible.

Inflammation des Testicules.

Synonymes. — Orchite.

Causes. — Blessures, chutes, coups de pieds, emploi de la bicyclette, équitation, tuberculose, infection de l'urêtre.

Symptômes. — Douleur intense, gonflement, grande sensibilité au toucher, pulsation, rougeur, augmentation locale et générale de la température, tiraillements et sensation de lourdeur dans la position debout ou assise.

Traitement. — Repos au lit, se tenant couché sur le dos, les jambes jointes de façon à soutenir les testicules. Diète de fruits avec pain grillé; ou une diète lactée exclusivement. Evitez l'alcool, les viandes, le thé, le café, les œufs, le beurre, les pâtisseries et en général tous les aliments riches. Réglez les selles par des lavements chauds. Frictions froides trois fois par jour. Localement on appliquera des compresses tordues dans de l'eau à 60° Fahr., renouvelées toutes les quelques minutes pendant deux heures consécutives à la fois, alternez avec des compresses très chaudes pendant quinze à vingt minutes toutes les deux heures. Il se peut qu'il soit nécessaire de continuer ce traitement presque continuellement pendant plusieurs jours. (Voir Nos. 135, 124 et 126.) Il est bon de porter tout au moins pendant quelque temps un suspensoir. Ne pas se lever trop tôt du lit.

Varicocèle.

Dilatation des veines du scrotum (des bourses), souvent du côté gauche. Cette dilatation est plus fréquente chez les jeunes gens.

Causes. — Pression croissante du sang et dérangements de la circulation.

Symptômes. — Douleur sourde dans les testicules, lancement; soucis, craintes, anxiété. Les veines du cordon spermatique se dilatent parfois jusqu'à former une masse dans le scrotum plus grande que le testicule même.

Traitement. — Portez un suspensoir, ou ce qui est mieux encore soumettrez-vous à une légère opération en vue d'enlever une portion des veines dilatées.

Hydrocèle.

Accumulation de fluides dans le scrotum provoquant un gonflement tel que le scrotum est gros comme le poing.

Il n'y a pas lieu de se tracasser, ni pour la varicocèle, ni pour l'hydrocèle, mais il vaut toujours mieux supprimer la cause.

Le traitement consiste à soutirer l'eau ou à supprimer le sac contenant l'eau.

Hernie.

Très commune parmi les hommes et les garçons. Elle est due à un affaiblissement de la paroi abdominale qui permet à un viscère de l'intestin de passer soit complètement, soit incomplètement dans le scrotum. La plus grande faiblesse est au point où le cordon spermatique passe à travers la paroi abdominale. Beaucoup d'enfants ont une hernie congénitale mais la très grande majorité de ceux-ci guérissent tout à fait sans opération.

Causes. — La cause la plus commune est l'effort produit pour soulever de trop grands poids, le saut et l'affaiblissement des muscles abdominaux dans l'âge avancé.

On appelle hernie réductible celle où l'intestin peut être repoussé avec les doigts ou reprend sa place normale quand le patient se couche. Le fait de tousser, d'éternuer, de se moucher le nez, de vomir, de se forcer en allant à selles la font réapparaître.

L'hernie irréductible est celle qu'on ne peut replacer par une manipulation délicate. La tension violente, la toux ou l'éternuement peuvent forcer un viscère de l'intestin à passer par une petite ouverture ou anneau et l'exposer ainsi à une constriction dans le col du sac de façon à ce que l'intestin ne puisse se remettre en place. Ceci est appelé hernie crurale. C'est une condition très sérieuse et dangereuse et on appellera de suite un médecin. Le patient souffre de douleurs intenses dans l'abdomen, il a des nausées et des vomissements. L'abdomen se détend et le patient ne peut rejeter ni gaz, ni fèces. Finalement il y un vomissement fécal, et si on ne le soulage pas bientôt, la mort suit.

Chez beaucoup de femmes, l'hernie fémorale, où le gonflement apparaît juste un peu en-dessous de l'aine, est la forme la plus commune.

Une rupture ou hernie du nombril est également très commune parmi les femmes corpulentes.

Bien des mères s'alarment souvent, pensant que leur bébé aura une rupture du nombril à force de pleurer. Ceci est très rare et si elle si produit la rupture disparaîtra avec le temps.

Traitement. — Chez les nourrissons et les enfants, une rupture disparaîtra souvent complètement sans traitement, surtout avec l'application d'un bon bandage. Mais si, après un certain temps, l'hernie ne se guérit pas au moyen du bandage, il faudra recourir à une opération. Il n'est pas raisonnable de demander à un enfant de porter un bandage toute sa vie.

Chez l'adulte un bandage bien conditionné donne d'habitude soulagement et sécurité. Le bandage sera appliqué de façon à rester en place quelle que soit la position prise par le patient, et on l'enlèvera avant de se coucher. Une fois que le patient sera habitué au bandage, celui-ci ne causera plus ni douleur, ni irritation de la peau.

Chez les petits enfants un bandage peut être fait avec un bouton assez grand, que l'on couvrira et que l'on tiendra en place avec deux ou trois bandes assez larges pour que celles-ci ne coupent pas dans la chair.

Quelle que soit la dimension d'une hernie, elle entraîne toujours un certain danger. Une hernie étranglée reste toujours dans le domaine du possible, survient assez fréquemment et presque toujours au moment le plus importun. Pour cette raison le meilleur conseil qu'on puisse donner au patient est de se soumettre à une opération chirurgicale. Cela procurera un soulagement permanent en supprimant la cause de l'hernie, et l'opération présente très peu de danger.

En cas d'hernie irréductible, on appellera sans délai un médecin. Parfois on peut réduire une hernie en soulevant le genou vers le corps et en exerçant sur la rupture une pression, douce mais ferme vers le haut. Ceci est rendu parfois beaucoup plus facile en plaçant le patient dans une baignoire d'eau chaude pendant la manipulation. On n'exercera aucune force. La réduction est indiquée par un sont guttural et la disparition du gonflement.



CHAPITRE XXXIV.

Accidents, Indispositions et Affections Variées.

Panaris.

Inflammation de l'extrémité du doigt provenant de germes introduits par une blessure, une coupure, une écorchure, une envie. Au bout de quelques jours, il y a formation de pus. Si le panaris est superficiel, il est de courte durée ; s'il est profond, il attaque bientôt l'extrémité de l'os, et est accompagné de douleurs lancinantes intenses et même de fièvre. L'extrémité de l'os est détruite.

Traitement. — Aussitôt que vous remarquerez de l'inflammation, trempez votre doigt dans de l'eau glacée pendant une demi-heure à la fois ; répétez fréquemment. On assure qu'on peut faire avorter un panaris en introduisant le doigt malade dans un œuf que l'on attache à la main au moyen d'un bandage. Coupez l'extrémité d'un citron ; introduisez votre doigt profondément dans la pulpe, et attachez le citron à la main par un bandage humide. Cela donnera des résultats excellents. Si l'inflammation continue après le troisième jour, en dépit de ce traitement, appliquez de l'eau chaude ou des fomentations, et faites-vous lancer le doigt profondément. Après le lancement, quand l'écoulement du pus commencera, nettoyez chaque jour le doigt malade avec du péroxide d'hydrogène (une partie sur quatre parties d'eau) ou avec une solution d'acide borique. Faites un bandage de chirurgie ou de charpie de coton très souple et très propre.

Une inflammation aux orteils provenant d'ongles incarnés ou d'envies doit être immédiatement traitée à l'eau froide. Trempez votre pied pendant une heure dans l'eau froide, puis enveloppez-le dans un linge trempé dans l'eau glacée et bien essoré, et entourez-le d'une flanelle, rechangeant les linges mouillés aussi vite qu'ils prennent la chaleur du corps. Cela arrêtera l'inflammation.

Entorses.

Extension violente des ligaments d'une articulation. C'est à la cheville et au poignet que cet accident arrive le plus ordinairement. La douleur est très vive; l'enflure se manifeste immédiatement; et s'il y a hémorragie, le membre est décoloré pendant quelques jours.

Traitement. — Repos immédiat. Placez le membre foulé dans de l'eau très chaude durant quinze minutes; puis entourez-le de compresses glacées, que vous renouvellerez à de courts intervalles durant une ou deux heures. Répétez l'opération trois ou quatre fois par jour pendant deux jours. Durant les intervalles, couvrez le membre d'une compresse froide et d'une flanelle. S'il s'agit du pied, élevez-le sur un oreiller. Il sera peut-être nécessaire de le tenir en position au moyen de poches de sable. Si l'entorse est très grave, il faudra placer la cheville ou le poignet malade dans le plâtre. Mais le massage, combiné avec les compresses chaudes et froides, est tout aussi efficace, et facilite une guérison plus rapide. Le massage consistera à pétrir et à frictionner la jambe ou le bras au-dessus de la foulure dans la direction du corps, mais en se rapprochant peu à peu de l'endroit malade, que l'on manipulera très doucement. Un massage intelligent appliqué à une entorse peut faire disparaître la douleur complétement après une heure de traitement. Ce traitement doit être répété chaque jour pendant trois ou quatre semaines.

Fractures.

Traitement. — On appellera un médecin. En attendant ou en son absence, vous pouvez soulager les douleurs en ap-

pliquant à l'endroit fracturé de larges fomentations pendant quinze à trente minutes. La vessie à glace ou les compresses froides arrêteront l'enflure. Placez le patient dans la position qui le fera le moins souffrir. Tirez les deux moitiés du membre fracturé en sens inverse en pressant avec les pouces sur la fracture, de façon à ramener ensemble les extrémités de l'os. Improvisez des éclisses ou attelles au moyen de minces planchettes ou de morceaux de carton dur que vous placerez de chaque côté de la fracture et que vous attacherez sans trop serrer. Pour ne pas lacérer les tissus, entourez l'éclisse de ouate ou de linges.

En cas de fracture de l'os de la cuisse (fémur) chez une personne d'âge avancé, mettez-la au lit, placez ses jambes l'une près de l'autre, tenez-les en place au moyen de poches de sable ou de son, et élevez le pied du lit de six pouces environ. La traction peut être faite en attachant au pied un poids de dix livres que l'on suspendra par-dessus le pied du lit. On peut utiliser des briques, des fers à repasser, des pierres, en augmentant le poids d'un jour à l'autre. Un os mal replacé raccourcira la jambe. C'est ce qui arrivera dans tous les cas lorsqu'il s'agit de l'articulation de la hanche, quel que soit le soin qu'on ait mis à replacer l'os en position. Les fractures du coude peuvent donner lieu à une difformité. Il faut de trois à six semaines pour permettre à un os fracturé de se ressouder.

Luxations ou Dislocations.

Traitement. — On replace le membre en pratiquant la traction et la rotation, puis en lui appliquant des bandages convenables. Dans la luxation comme dans la fracture, on facilite le replacement par des fomentations, vu que la chaleur relâche les muscles. Le massage pratiqué directement sur la jointure aidera beaucoup à atteindre ce but. Frictionnez et pétrissez la partie malade pendant les dix premiers jours. Stimulez la circulation dans la jointure en faisant des applications chaudes et froides pendant quinze minutes une fois ou deux par jour, et une friction froide sur le membre entier. Faites faire à la jointure des mouvements rotatifs gradués.

Contusions.

Traitement. — Si la contusion est considérable, la condition principale est le repos. La vitalité et la sensibilité des tissus endoloris étant réduite, il faudra par conséquent veiller à ne pas faire les applications trop chaudes ou trop froides.

Pour soulager la douleur et réduire l'enflure d'une contusion, appliquez plusieurs fois par jour, pendant quinze à vingt minutes, des fomentations suivies de compresses froides à 60° ; changez fréquemment, puis allongez les intervalles et protégez bien avec deux ou trois doubles de flanelle. Voyez les numéros 110, 126.) Le massage, la friction ou le pétrissage feront un grand bien dans la contusion. La valeur des spécifiques tels que la teinture d'arnica, le hamamélis et l'alcool camphré dépend davantage de la friction qui les accompagne et de l'effet rafraîchissant de l'alcool qu'ils renferment que des qualités propres de ces médecines elles-mêmes.

Brûlures.

Une brûlure varie entre la simple irritation de la peau sous l'action du soleil et la destruction des tissus par le feu. Une brûlure qui couvrirait le tiers de la surface du corps, serait un accident très grave. Plusieurs brûlures moins étendues peuvent causer un profond ébranlement soit directement soit par congestion interne. Une brûlure grave sur l'abdomen peut causer des ulcères gastriques ou intestinaux en raison de l'irritation réflexe. Les brûlures à l'eau bouillante sont généralement les plus larges. Des brûlures profondes laissent derrière elles des difformités en raison de la contraction des tissus dans la formation de la cicatrice.

Traitement. — De l'eau glacée est ce qu'il y a de mieux comme traitement dans une brûlure petite ou grande. Si la peau est endommagée, appliquez une compresse antiseptique d'acide borique saturé; mettez des compresses glacées pardessus la compresse antiseptique.

Si la brûlure est considérable, la meilleure préparation est la suivante:

Acide picrique. .... 2 drachmes.
Alcool. .... 1½ once.
Eau, de quoi faire une chopine en tout.

Mode d'emploi: appliquez sur du linge ou de la ouate.

Couvrez la blessure de compresses saturées de cette solution; tenez la compresse humide. Cette préparation est extrêmement amère et fera des taches jaunes sur les vêtements. Elle est antiseptique et soulage la douleur. La solution d'acide picrique pourra être couverte de ouate ou de compresses froides pendant le premier jour.

Un ancien remède pour les brûlures, c'est un liniment composé de parties égales d'eau de chaux et d'huile de lin qu'on verse sur la plaie, et qu'on recouvre de ouate ou de mousseline épaisse.

Quand la peau n'est pas entamée, le bicarbonate de soude peut empêcher les ampoules de se former si on l'applique immédiatement Employez-le sec ou en pâte. Liquide, il ne fera aucun bien. Couvrez d'un linge.

Les vessies doivent être percées avec une aiguille pour laisser échapper le sérum. N'arrachez pas la peau d'une brûlure ou d'une ampoule. Pour l'éviter, il vaut mieux couper le vêtement.

Après une grave brûlure, tenez les pieds au chaud; des fomentations à l'épine dorsale pourront être indiquées. Combattez la faiblesse au moyien de potions chaudes ou d'une tasse de café chaud. Couvrez bien le patient et ne permettez pas les courants d'air. Il ne faut renouveler le bandage de la brûlure que lorsque cela est absolument nécessaire, c'est-à-dire quand les bandages sont saturés de sérum.

Quand une brûlure couvre une large surface, telle que le tronc, la jambe ou le bras, un bain neutre continu à 98° donne d'excellents résultats. Certains sinistrés se sont guéris en passant des mois dans un bain neutre. C'est un sûr moyen d'éviter toute irritation de la peau. Dans les cas extrêmes, on pratique la greffe de la peau.

Sur des brûlures peu étendues mais profondes, on pourra appliquer le liniment suivant:

Extrait de belladone.	10	grains.
Ichthyol.	1	drachme.
Vaseline, de quoi faire.	1	once.

Mode d'emploi : Appliquer sur un bandage de mousseline.

Si la blessure est profonde et guérit lentement, appliquez-y pendant quelque temps du baume de Pérou. Cela stimulera la granulation de la chair. Mettez-en une couche épaisse.

Syncope. (Evanouissement.)

Placez immédiatement le patient sur son dos. Ne lui soulevez pas la tête, et n'essayez pas d'asseoir ou de faire tenir debout une personne qui s'évanouit.

Dégagez-lui les vêtements autour du cou et de la poitrine. Jetez-lui un peu d'eau froide sur le visage ou fouettez-lui le visage avec un linge mouillé. Ouvrez les fenêtres. Faites-lui aspirer de l'ammoniaque. Aussitôt qu'il reprendra connaissance, donnez-lui une cuillerée à thé d'esprit d'ammoniaque ou une boisson chaude, et laissez-le reposer quelques minutes ou même quelques heures.

Si la personne évanouie ne reprend pas connaissance au bout quelques secondes, faites des applications chaudes et froides sur le cœur, et frictionnez-lui les bras ou les jambes.

Quand on sent venir un évanouissement (une syncope), il faut immédiatement prendre la position horizontale ou appuyer sa tête sur un oreiller, et boire quelques gouttes d'eau froide.

Asphyxie ou Suffocation par le Gaz.

Traitement. — Ouvrez les fenêtres, déshabillez le patient, et stimulez la respiration en lui frappant la poitrine rapidement avec un linge mouillé d'eau froide, ou en lui percutant la poitrine, les mains trempées dans de l'eau glacée ou très fraîche. Employez la respiration artificielle ou la friction froide une ou deux fois par heure, avec de la chaleur à l'épine dorsale. (Voyez le numéro 124.) L'inhalation d'oxigène est excellente. Ce que l'on cherche dans ce traitement est de stimuler la respiration et d'augmenter l'afflux du sang dans les poumons. C'est ce que la friction froide obtient avec le plus de succès.

Soins aux Noyés.

1. Aussitôt que le noyé est sorti de l'eau, placez un vêtement sous lui soit au fond du bateau soit sur le rivage; tournez-le sur son visage; à cheval au-dessus de lui, prenez-le à la ceinture et de vos deux mains soulevez-lui les hanches d'un pied au-dessus du sol, puis laissez-le redescendre par secousses répétées. Par ce moyen, vous le débarassez de l'eau qui lui encombre les poumons. Il est bon de savoir que le noyé absorbe une grande quantité d'eau, mais que l'eau ne pénètre dans les poumons que lorsqu'il a perdu connaissance.

2. Rétablissez maintenant la respiration du noyé. Dans ce but, retournez-le rapidement sur le dos. Elevez-lui les bras au-dessus de la tête dans la ligne du corps; tenez-les dans cette position quelques secondes, pendant qu'une autre personne, le prenant par la taille, lui soulèvera le corps de quelques pouces et le laisera retomber en lui comprimant l'abdomen sous les côtes, tandis que vous lui ramenez les coudes sur la poitrine. Répétez ce mouvement dix-huit fois par minute. Veillez à ce que la langue ne s'enfonce pas dans la gorge. Au besoin, une troisième personne la lui tirera dehors avec un linge. Replacez de temps en temps le patient sur le côté pour permettre à l'eau de s'échapper par la bouche. D'autres personnes frictionneront les bras et les jambes, et appliqueront des couvertures chaudes aux extrémités.

Si des signes de vie n'apparaissent pas au bout de quelques minutes, ne vous découragez pas. On a vu des personnes qui avaient passé plus d'une demi-heure dans l'eau, ressusciter après une heure et même deux heures d'efforts persévérants.

Morsures Venimeuses.

Les morsures venimeuses proviennent de serpents, d'insectes, de chiens ou d'autres animaux. Dans nos pays, les morsures de serpents sont plus rarement fatales qu'on ne le suppose. Dans certains cas, la mort a été tout autant la conséquence des traitements donnés que de la morsure elle-même.

Traitement. — Morsure de serpent. — Si la morsure est au pied ou à la main, attachez le membre au-dessus de la bles-

sure avec une corde, un linge, un mouchoir de poche ou une bretelle ; si c'est nécessaire, serrez le bandage en y passant une baguette courte que vous tordez en tourniquet. Sortez le poison en suçant la plaie ou en la faisant sucer par une personne qui n'aura pas de blessure dans la bouche. Le meilleur antidote pour une morsure, c'est le permanganate de potasse. Introduisez-en immédiatement un cristal dans la blessure, et faites autour de celle-ci des injections hypodermiques de un grain. Cela détruit le poison par voie de rapide oxidation. Ce traitement est douloureux mais efficace. De temps en temps, relâchez le bandage pour permettre au poison d'entrer peu à peu dans la circulation. C'est de cette manière que le corps le tolérera le mieux.

Si vous lancez une morsure de serpent de façon à la faire saigner librement, vous pourrez en sucer le poison plus facilement. On obtient de bons résultats avec de l'eau d'ammoniaque ou avec un cataplasme de boue. N'appliquez jamais d'acides à des piqûres d'insectes ou à des morsures de serpents ; le poison de ces morsures ou de ces piqûres est acide lui-même, de sorte qu'il faut des remèdes alcalins.

Plus tard, mettez du froid sur la blessure, et faites des compresses chaudes et froides à l'épine dorsale et sur le cœur ; puis, si le patient perd connaissance ou si la respiration s'arrête, pratiquez la respiration artificielle. Il est impossible de prouver que l'alcool ou l'eau de vie ait jamais sauvé une personne mordue par un serpent venimeux.

Piqûres d'insectes venimeux. — Ces piqûres sont rarement fatales, mais elles sont très douloureuse, et peuvent rendre la victime très malade. Le traitement diffère peu de celui indiqué pour les morsures de serpent. En cas de piqûres d'abeilles, de guèpes, de frelons, aussi bien que d'araignées, de tarentules et de scorpions, c'est l'application de la glace, de la vessie à glace ou de compresses froides qui soulagera le mieux la douleur et réduira le plus vite l'inflammation. On pourra aussi placer la partie du corps affectée sous le goulot d'une fontaine ou sous un robinet de cuisine. Des compresses chaudes ou

un bain dans une solution d'eau chaude ou de soude (deux cuillerées à thé par chopine d'eau) donneront du soulagement. De fortes rasades d'eau chaude et froide dilueront les poisons et accélèreront leur élimination.

Empoisonnement du Sang.

L'empoisonnement du sang dû à la pénétration des germes et de leurs poisons dans le sang et dans les lymphatiques, a le plus de chance de se produire chez les personnes surmenées, épuisées, affaiblies, souffrant des nerfs, d'alcoolisme ou de manque de vitalité. Dans la majorité des cas, l'infection se produit par les mains ou par des pieds.

Traitement. — Pendant les premières heures de l'infection, appliquez du froid sur la partie enflammée. Immergez dans l'eau froide; employez les compresses froides ou la vessie à glace. Ensuite, si l'infection affecte la main, attachez une vessie à glace contre le bras sous l'aisselle; et si c'est le pied, attachez-la à l'aine. Des compresses très froides, souvent renouvelées, peuvent être employées au lieu de glace. (Voyez les numéros 126 et 139.) Cela a pour effet de contracter toutes les artères se dirigeant vers la partie enflammée. Mettez la jambe ou l'avant-bras dans de l'eau à 110° jusqu'à 115° pendant vingt minutes, trois ou quatre fois par jour; et pendant les intervalles, immergez le membre malade dans de l'eau bouillie à 98°, saturée d'acide borique. Si une incision a été pratiquée, au lieu d'eau employez une solution d'acide borique ou une solution d'acide carbolique ou de lysol au deux pour cent.

Quand l'infection est grave, le patient devrait en outre recevoir des compresses chaudes à l'épine dorsale durant dix minutes, et une friction froide à 60° trois fois par jour. Il évitera toute nourriture indigeste et boira beaucoup d'eau. Dans tous les cas d'empoisonnement du sang, il va sans dire qu'il faut sans retard appeler un bon chirurgien.

Hémorragie.

Une hémorragie provenant d'une artère coupée se reconnaît au fait que le sang s'échappe par saccades du côté le

plus rapproché du cœur, et qu'il est d'un rouge vif. L'hémorragie provenant d'une veine se reconnaît par contre au fait que le sang sort de l'extrémité opposé au cœur, qu'il coule régulièrement, et qu'il est d'un rouge foncé et même violet.

Traitement. — Dans l'hémorragie artérielle, faites pression sur l'artère au-dessus de la blessure. Pressez de préférence avec les pouces et sur une surface osseuse. La pression peut se faire au moyen du nœud d'un mouchoir de poche attaché autour du membre ou avec un tampon de linge placé dessous, ou encore en faisant vis avec un crayon ou tout objet semblable. Ne pressez pas directement sur la blessure.

Si l'hémorragie est au doigt, pressez les deux côtés du doigt. Si elle est à la main, pressez avec les pouces contre l'intérieur du poignet, de chaque côté des deux tendons. Si elle est à l'avant-bras, pressez immédiatement au-dessus du coude à l'intérieur du bras. Si l'hémorragie est au pied ou à la jambe, faites une pression énergique des pouces contre le milieu de la cuisse, immédiatement sous l'aine. Quand une grosse veine est coupée au bras, à la jambe, ou au cou, faites pression aux deux extrémités.

Dans une forte hémorragie, ayez toujours soin d'étendre le patient sur son dos. L'effet est de ralentir le cœur et de diminuer la pression du sang. L'hémorragie d'une petite artère s'arrêtera aussitôt qu'il se formera un bon caillot. Un morceau de glace ou de l'eau très chaude arrêtera une hémorragie par suintement, ainsi que là où il n'y a que de petites artères de coupées.

Blessures.

Traitement. — Aussitôt que l'hémorragie est arrêtée, lavez la plaie avec du savon et de l'eau bouillie, après avoir eu soin de vous laver soigneusement les mains. Placez plusieurs couches de coton absorbant, de gaze ou de mousseline, et couvrez le tout d'un bandage, ou, ce qui vaut encore mieux, de bandes de collodion. Tous les bandages employés pour une blessure doivent être stérilisés. Cela se fait soit en les passant au four jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir légèrement,

soit en les faisant bouillir dans l'eau. Toute famille vivant dans une localité éloignée du médecin devrait avoir quelques bandages sous la main en cas d'accident. Pour vingt-cinq sous, on obtient un rouleau de collodion d'un pouce de large. Procurez-vous un paquet de ouate stérilisée et antiseptique et quelques verges de gaze à bandages à l'acide borique ou à l'acide carbolique, que vous conservez dans un bocal en verre bien fermé.

Pour laver une blessure, les meilleures solutions sont celle d'acide borique et celle d'acide carbolique au deux pour cent. Vous obtiendrez cette dernière en mélangeant une cuillerée à thé d'acide carbolique à un quart de pinte d'eau bouillante. Pour laver les blessures et les ulcères, une petite ceringue Davidson est très commode.

Une des parties du corps les plus exposées aux blessures, c'est la tête; et une des causes des plus communes de blessures à la tête, c'est un coup de pied de cheval. Ces blessures sont d'ordinaire larges et profondes, et atteignent souvent l'os du crâne. Dans ces blessures, l'hémorragie est souvent considérable, mais elle n'est pas grave; en général, elle s'arrêtera d'elle-même. On peut l'arrêter presque instantanément en pressant dessus avec un linge propre ou avec de la gaze stérilisée. Aussitôt que la blessure a cessé de saigner, examinez l'étendue de la plaie. Si elle est longue et exige une suture, appelez un médecin. S'il est impossible d'en trouver un tout de suite, faites bouillir dans l'eau une paire de ciseaux, une ou deux aiguilles solides, et un peu de bon fil de chanvre. Coupez avec les ciseaux le poil à un pouce de distance tout autour de la blessure, et lavez celle-ci avec de l'eau bouillie ou dans une solution d'acide borique. Ramenez les deux bords de la blessure en pressant avec les doigts sur le cuir chevelu, et, armé de votre aiguille et de votre fil, faites des points que vous attachez séparément sans trop serrer, à la distance d'un pouce l'un de l'autre. Veillez à ce qu'il ne reste pas de cheveux dans la blessure. Couvrez avec de la gaze stérilisée ou avec un linge mou et propre, préalablement bouilli dans l'eau ou passé au four, et mettez le bandage. Vouz enlèverez vos points au bout de cinq ou six jours.

Les mêmes directions s'appliquent au soin d'une coupure ou d'une balafre sur n'importe quelle partie du corps. En recousant une blessure, passez rapidement votre aiguille à travers la peau, assez profondément pour ramasser un peu du tissu flottant qui est en dessous, puis repassez votre aiguille par-dessous l'autre bord de la blessure. Cela n'est pas aussi douloureux qu'il semblerait tout d'abord.

Quand il s'agit de l'amputation de l'extrémité du doigt, du pouce ou de l'orteil avec un instrument tranchant, ne perdez pas de temps : lavez la blessure et le morceau coupé dans de l'eau courante, puis replacez le morceau détaché à sa place ; couvrez de vaseline stérilisée, appliquez un bandage humide très juste, dont vous maintenez l'humidité au moyen d'une solution renfermant une forte cuillerée de sel par demi-pinte d'eau bouillie. Maintenez le membre blessé en position pendant plusieurs jours. On obtient d'excellents résultats dans ce genre de blessures là où les instructions ci-dessus sont immédiatement et scrupuleusement mises en pratique.

Ulcères.

Traitement. — La meilleure manière de stimuler la réparation des tissus dans un cas d'ulcère, c'est l'application alternée d'eau chaude et froide. La douche en pluie est le meilleur moyen, mais on arrive à peu près au même résultat en appliquant l'eau avec une tasse ou un ustensile quelconque. Tenez le bras ou la jambe malade au-dessus d'un seau ou d'une cuvette. Continuez ce traitement chaque jour durant quinze minutes. Un ulcère qui a peu de suppuration pourra être soigné au moyen d'une poudre composée comme il suit : trois drachmes de subnitrate de bismuth ; cinq drachmes de soufre ; six gouttes d'huile de canelle. Placez cette poudre dans une petite boite de fer-blanc très propre, et saupoudrez fréquemment l'ulcère.

Dans bien des cas, c'est au contraire un bandage humide qui donne le meilleur résultat. Saturez plusieurs doubles de mousseline d'une solution d'acide carbolique à deux pour cent,

couvrez avec de la ouate et bandez. Maintenez le bandage humide.

On peut stimuler un ulcère très lent à se fermer en y frottant légèrement de l'acide carbolique pur ou du nitrate d'argent, ou en le grattant avec un couteau bien tranchant dont on aura préalablement bouilli la lame.

Membres Gelés.

Toute partie du corps qui commence à geler — qu'il s'agisse du nez, des oreilles, du doigt ou du pied — devient blanche.

Traitement. — Frictionnez avec de la neige jusqu'à ce que vous obteniez une bonne réaction; si vous n'avez pas de neige à votre risposition, frictionnez avec de l'eau glacée ou de la glace. Une personne en voie de se geler est portée à dormir, ce qui est fatal. Réveillez-la en la secouant vigoureusement; et si cela est nécessaire, princez-la et même fouettez-la.

N'approchez pas du feu une personne qui s'est gelé une partie quelconque du corps. Restez dans un lieu frais. Frottez, mais pas trop rudement, la partie affectée avec de la neige ou de l'eau glacée. A mesure que la réaction s'opère, donnez des boisons chaudes et augmentez graduellement la température de la chambre jusqu'à 65°; continuez les potions chaudes. Plus tard, pour fortifier le malade, donnez-lui des compresses à l'épine dorsale pendant dix minutes. (Voyez les numéros 110 et 124.) Enveloppez le membre gelé dans une compresse froide, et couvrez d'une flanelle, en rechangeant la compresse de temps en temps. Si la chair a été détruite par le gel, la gangrène se déclarera sans retard, et la malade mourra probablement.

Mal de Dents.

Le mal de dents, quand il n'est pas dû à la névralgie, indique simplement qu'il y a de la carie dans une dent. Il faut donc sans tarder consulter un dentiste.

Traitement. — Appliquez une vessie à glace ou une compresse froide, fréquemment renouvelée, contre le cou au-dessous de la machoire affectée, et appliquez en même temps

du chaud sur la dent malade. La chaleur seule ne donne pas beaucoup de soulagement. (Voyez les numéros 126 et 110.) S'il y a une cavité, on y placera une boulette de ouate imbibée d'huile de clou de girofle, de chloroforme ou d'aconit. Un remède plus simple et plus facile encore, c'est l'introduction dans la cavité d'un peu de bi-carbonate de soude. Cela neutralise les acides et fait immédiatement cesser la douleur.

Incontinence d'Urine.

Cette infirmité, commune chez les enfants, garçons et filles, avant la puberté, disparaît d'habitude avant la quinzième année. Les enfants qui en sont affectés, sont d'ordinaire pâles et nerveux.

Causes. — L'habitude de mouiller le lit vient de la première enfance; quand elle se rencontre chez l'adulte, elle indique un état nerveux très grave. Les parents sont souvent responsables de cet état de choses par leur négligence quand les enfants sont en bas âge. D'autres causes sont les repas tardifs, la constipation, les vers, des gaz dans les intestins, l'irritation de la vessie et de l'urêtre, une nervosité générale et une faiblesse des centres nerveux de l'épine dorsale. D'habitude un jeune garçon qui mouille son lit après la puberté sera aussi atteint de pertes séminales. Cette maladie est curable. Il faut en effet se rappeler que l'incontinence d'urine n'est pas une maladie des rognons.

Traitement. — Exercices en plein air, nourriture saine et peu épicée, privation de la viande, des œufs, du fromage et des fritures. Veillez à la régularité des selles. S'il y a constipation, donnez un lavement à 90°. Les enfants qui mouillent régulièrement leur lit ne devraient pas souper tard ni copieusement; ils éviteront de boire du lait ou de prendre aucune nourriture liquide au dernier repas. Les fruits juteux, ainsi que le lait sont très diurétiques. On leur donnera des fruits et du lait à une autre heure de la journée, mais il faudra leur lésiner toute boisson après quatre heures de l'après-dînée.

Aussitôt que l'enfant est en âge de comprendre, il faut lui inculquer l'habitude de se lever la nuit. Le besoin d'uriner se fait d'ordinaire sentir deux ou trois heures après le moment du coucher. On devrait donc le réveiller régulièrement à onze heures ou minuit, puis vers trois heures du matin, jusqu'à ce qu'il ait formé l'habitude de se lever de lui-même. Couchez-le sur un matelas dur, sur le côté ou sur le visage et non sur le dos; soulevez le pied du lit de quelques pouces. Pour beaucoup d'enfants, la guérison de cette infirmité est en grande partie une affaire d'éducation. Les parents doivent montrer de la persévérance, et ne pas se relâcher au bout de deux ou trois semaines. Quand l'enfant est en âge de raisonner, engagez-le à s'efforcer de passer un certain nombre d'heures sans uriner; cela augmentera la capacité de la vessie.

Les enfants qui souffrent d'incontinence d'urine étant nerveux et anémiques, ils devraient avoir chaque jour des frictions froides et des massages.

On a obtenu dans quelques cas de bons résultats de la prescription suivante:

Extrait aromatique de Rhus.	10	drachmes.
Eau de canelle de quoi faire.	4	onces.

Emploi: une cuillerée à thé trois fois par jour, la dernière fois immédiatement avant de se coucher.

C'est une cruauté de fouetter de jeunes enfants qui mouillent leur lit la nuit, si l'on songe que ce ne sont pas eux, mais le plus souvent leurs parents qui sont responsables de leur état.

Corps étrangers dans le nez.

Bien souvent les enfants mettent des pois, des haricots, des pistaches, du maïs, du papier, du coton ou d'autres matières dans l'une ou les deux narines. Il est parfois assez difficile d'enlever ces matières, et dans ces tentatives l'objet est sujet à être poussé plus loin dans le nez.

Traitement. — La meilleure manière d'enlever ces matières du nez est d'employer une petite paire de pinces, ou des forceps pointus pour les accrocher. Si vous ne réussissez pas en peu de temps appelez un médecin.

Corps étrangers avalés.

Souvent les enfants avalent des boutons, des pièces de monnaie, des épingles, des clous et des aiguilles. Il ne faut rien craindre s'il s'agit d'une pièce de monnaie ou d'un bouton ; car cela passera en quelques jours sans danger pour l'enfant. Si une épingle ou une aiguille a été avalée, elle doit passer la tête en avant, sinon elle s'arrêtera dans la gorge et ne pourra pas descendre dans l'œsophage. Si elle s'arrête dans la gorge, on peut la dégager en faisant vomir.

Traitement. — Si un enfant ou une personne plus âgée avale un objet tranchant ou une matière étrangère, nourrissez-le de purée de pommes de terre pendant plusieurs jours, et l'objet passera par les intestins du patient sans faire de dommage. Même une longue épingle pointue passera sans faire de mal.

Vers.

Ce sujet — qui sera développé plus longuement au chapitre suivant—est d'une importance considérable, surtout à cause des idées erronées qu'un grand nombre de mères se font à cet égard.

Presque chaque jour le médecin est consulté par une mère anxieuse qui commence par lui dire : "Docteur, je crois que mon enfant a des vers". Quand il lui demande : "Qu'est-ce qui vous fait penser que l'enfant a des vers ?" la réponse est presque invariablement : "Eh bien, elle devient blanche autour de la bouche, elle grince des dents en dormant, elle remue toujours, crie dans son sommeil, a la langue chargée et son haleine est mauvaise."

C'est maintenant un fait bien connu parmi les médecins que très peu d'enfant ont des vers. Pas un enfant sur cent n'en est atteint, même s'il a tous les symptômes énumérés ci-dessus. Quand une investigation est faite dans ces cas, en règle générale on trouve que l'enfant est nourri irrégulièrement, qu'il mange toutes sortes de choses n'importe où et quand cela lui plaît.

Il y a quelque temps, je fus appelé en hâte pour voir un enfant qui avait une convulsion grave. La mère effrayée me dit: "Docteur, je suis sûr que le petit garçon a des vers, et Mme Leblanc le pense aussi." Le petit Charles, au lieu d'avoir des vers, avait des crêpes; il en avait mangé six à déjeûner! Sa nourriture était de mauvaise qualité, il en prenait trop et trop souvent. Comme conséquence, il était empoisonné et la convulsion en avait été le résultat.

Les symptômes que l'on pense être dus aux vers sont souvent causés par des poisons absorbés par le système digestif. Les poisons se forment d'ordinaire quand les organes digestifs sont surchargés. Des milliers d'enfants, d'hommes et de femmes souffrent de cette forme d'empoisonnement, l'auto-intoxication. Une grande partie de l'irritabilité des enfants et des adultes est due aux poisons formés dans le corps.

Auto-intoxication.

On entend par là un empoisonnement qui se produit graduellement en conséquence d'erreurs de régime. Cet état se rencontre souvent chez les enfants, où on le confond volontiers avec la présence supposée de vers dans l'intestin. L'auto-intoxication est très générale aussi chez les adultes, car c'est d'elle qu'il s'agit lorsqu'on se plaint "d'attaques bilieuses".

L'auto-intoxication provient d'un grand nombre de causes dont voici les principales: repas trop abondants ou trop riches; repas trop fréquents; mauvaises combinaisons d'aliments; permanence des aliments dans l'estomac et les intestins; dilatation ou grossissement de l'estomac; mauvaise digestion; constipation; inactivité des rognons et de la peau.

Toutes les cellules du corps dégagent des poisons sous forme de déchets, poisons qui deviennent dangereux s'ils restent dans l'organisme. Chaque fois que nous faisons un mouvement musculaire, à chaque respiration, à chaque pulsation du cœur, il se forme des déchets dans l'organisme. La quantité de ces déchets augmente beaucoup durant la maladie. Dans l'état normal, les diverses fonctions du corps se chargent d'éliminer ces poisons par le foie, les intestins, les rognons, les pou-

mons et la peau, qui sont les divers organes éliminateurs. Mais aussitôt que l'équilibre entre la formation des déchets et leur élimination est troublé, il y a péril en la demeure. Chez l'enfant, les symptômes de dérangement apparaissent immédiatement, tandis que chez l'adulte, l'accumulation des poisons est plus lente. Beaucoup de personnes, qui souffrent d'auto-intoxication à l'état permanent ignorent la cause de leur malaise.

Quand l'estomac et les intestins sont surmenés, ou quand les fonctions digestives sont affaiblies, les aliments, au lieu d'y être digérés, y subissent la fermentation et la décomposition. Parfois, le travail de la digestion est complétement enrayé pendant quelques heures. Chacun se souvient d'avoir passé par là un jour ou l'autre. C'est tout simplement une attaque d'auto-intoxication. La fermentation stomacale est intense; la nausée, des vomissements, des douleurs, le mal de tête, la fièvre et souvent la diarrhée sont autant de symptômes de cet état.

Les poisons qui résultent de la décomposition de la viande, du lait et du fromage sont plus violents, et leurs effets sur le corps plus désastreux que ceux qui résultent de la décomposition de la nourriture végétale. L'analyse chimique a démontré que quelques-uns des poisons qui résultent de la décomposition de la viande produisent le même effet que les alcaloïdes. L'un a un effet narcotique; l'autre opère comme la morphine; un troisième comme l'atrophine, et un quatrième comme la strichnine.

Le professeur Bouchard a démontré que les rognons font l'élimination d'au moins sept poisons. Quand il y a auto-intoxication, tous ces poisons s'accumulent, au point que si les rognons ou le foie cessaient leurs fonctions durant quelques heures, la mort s'ensuivrait aussitôt.

Symptômes. Ils sont légion. Chez l'enfant, irritabilité extrême, agitation, langue chargée, mauvaise haleine et selles fétides, sont les symptômes ordinaires; on constate aussi des convulsions, la langueur, des grincements de dents durant le sommeil; l'enfant est maussade et refuse de jouer. Chez l'a-

dulte, on constate : mal de tête, mal de dos, névralgie, rhumatisme chronique, langue chargée, mauvaise haleine, peau bistrée, dépression, irritabilité, insomnie, épuisement, manque d'énergie.

Si l'auto-intoxication se poursuit un certain nombre d'années, elle peut produire de profondes altérations organiques telles que le mal de Bright, le durcissement du foie et des vaisseaux sanguins, la folie, ainsi que des désordres organiques sérieux dans le cerveau et la moëlle épinière.

Il y a quatre choses à faire pour prévenir l'auto-intoxicationtion : éviter les repas trop copieux et les mauvaises combinaisons ; bien mastiquer ses aliments, boire de l'eau en abondance, et prendre suffisamment d'exercice. L'homme qui se livre à des travaux manuels n'est pas si exposé à l'auto-intoxication que son voisin sédentaire, alors même qu'il mange trop et qu'il se permet de mauvaises combinaisons. La raison en est que son travail musculaire stimule le foie — destructeur des poisons — et que les rognons, eux aussi, travaillent mieux. L'urine est moins chargée de poisons durant une période de travaux musculaires que pendant le repos.

Traitement. — Une personne atteinte d'une attaque d'auto-intoxication doit se passer de manger durant deux ou trois jours, et se faire un régime de fruits ou de jus de fruits. Elle prendra une cuillerée de table d'huile de ricin trois matins en succession, et un fort lavement à haute pression chaque jour durant trois jours. Si votre occupation est sédentaire, faites du travail ou de l'exercice en plein air.

Empoisonnement à la Ptomaïne.

Ce qui a été dit de l'auto-intoxication peut se répéter de l'empoisonnement à la ptomaïne. Les ptomaïnes sont les déchets des germes. L'empoisonnement aigu à la ptomaïne n'est pas seulement commun, mais il est dangereux. Il est responsable de bien des morts.

Causes. — On le contracte en mangeant des viandes avariées, telles que la saucice, le poulet et toutes les viandes en conserve ; le homard, le fromage, la crême glacée, les pois et les haricots conservés dans des boites de fer-blanc.

Symptômes. — Douleurs intenses dans l'estomac et l'intestin, mal de tête, mal de dos, douleurs lancinantes, vomissements violents, envies de vomir, diarrhée, sueur froide et gluante, pouls faible, affaissement. L'empoisonnement à la ptomaïne aigu est souvent accompagné d'inflammation de jointures, surtout du genou, avec forte enflure douloureuse. Cet empoisonnement amène fréquemment la mort.

Traitement. — Il le faut prompt et vigoureux. Videz l'estomac sans délai, soit au moyen d'un tube spécial, soit en buvant cinq ou six verres d'eau tiède salée ou encore un verre d'eau chaude dans lequel vous aurez délayé une bonne cuillerée de moutarde. Il faut remplir l'estomac d'eau jusqu'à ce qu'il soit complétement nettoyé. Donnez le lavement chaud.

Mettez le patient au lit et tenez-le au chaud. Appliquez-lui des compresses sur l'estomac et l'intestin. Aussitôt que l'estomac pourra retenir du liquide, faites-lui prendre deux cuillerées de table d'huile de ricin. Ne permettez aucune nourriture pendant vingt-quatre heures, mais donnez autant d'eau à boire que l'estomac en peut tolérer.

Onyxis ou Tour d'Ongle.

C'est une infection qui se produit dans le tissu mou de la racine des ongles de la main. Il y a enflure, douleur, rougeur, fièvre locale, et finalement formation de pus autour de l'ongle. La perte de ce dernier arrive assez fréquemment.

Traitement. — Au début, lavez le doigt dans une solution antiseptique telle que l'acide borique, le bi-chloride de mercure à 1/1000 ou dans une solution au cinq pour cent d'acide carbolique. Tenez le doigt enveloppé dans des compresses glacées. S'il y a formation de pus, lavez-le avec du péroxide d'hydrogène, et frottez légèrement l'endroit avec de l'acide carbolique pur appliqué avec la pointe d'un cure-dent. Tenez le doigt soigneusement enveloppé et évitez le contact avec l'eau de vaiselle.

Synovite.

On appelle ainsi l'inflammation d'une membrane articulaire. C'est surtout le genou et les chevilles qui y sont ex-

posés. La synovite du genou est appelée synovite séreuse, parce qu'il s'y forme un épanchement autour de la rotule en plus de l'inflammation. Toute inflammation du genou est grave ; il faut donc appeler un chirurgien sans retard.

Traitement. — Le patient doit se mettre au lit et ne pas essayer de macher jusqu'à ce que toute inflammation ait disparu et qu'il n'y ait plus de douleur en fléchissant le genou. Appliquez de larges compresses (voyez le numéro 110) autour du genou pendant vingt minutes toutes les deux ou toutes les quatre heures, et durant les intervalles, des compresses fraîches (voyez le numéro 126) bien recouvertes d'un épais bandage de flanelle, épinglé fermement avec des épingles de sûreté. Pendant le premier et même le second jour, changez les compresses toutes les quinze ou vingt minutes durant le jour, et une fois durant la nuit. L'inflammation peut durer une ou deux semaines. Après qu'elle aura disparu, il faudra masser l'articulation et continuer le traitement ci-dessus durant une heure, trois fois par jour.

Empoisonnement dû aux Champignons.

Traitement. — Le même que pour l'empoisonnement par la ptomaïne.

Ongle incarné.

Causes. — Le port de chaussures étroites et l'habitude de tailler ses ongles trop court ou trop près des deux côtés de l'orteil, les fait pousser dans la chair. De longues marches et de hauts talons peuvent causer une inflammation. Les personnes obèses y sont plus sujettes que d'autres. L'ongle incarné affecte presque toujours le grand orteil.

Traitement. — Comme préventif, taillez vos ongles à angle droit, et portez des chaussures qui n'écrasent pas les orteils. S'il y a inflammation, tenez l'orteil très propre ; trempez votre pied dans de l'eau aussi chaude que vous pouvez la supporter, puis enveloppez-le dans une compresse froide. (Voyez le numéro 126.) Essayez de soulever le bord de l'ongle en pressant dessous une boulette de ouate, dont vous aug-

mentez la grosseur de jour en jour. L'orteil sera très douloureux si l'abcès se forme et si la chair tend à le recouvrir. La mauvaise chair devra être couverte de poudre d'alun brûlé ou de nitrate de plomb en poudre.

Quand il y a ulcération permanente, il faut ou bien enlever la fausse chair avec un instrument, ou faire l'excision (l'enlèvement) de l'ongle et en détruire la matrice.

Verrues.

Ce sont de petites tumeurs qui se développent à la surface de la peau, avec durcissement du derme. Elles sont très fréquentes chez les enfants, et se montrent surtout sur les mains. Elles sont à la fois désagréables et douloureuses, parce qu'il est aisé de les irriter. Elles apparaissent sans cause apparente et disparaissent souvent sans traitement.

Traitement. — Un remède populaire consiste à les badigeonner avec le suc de certaines plantes laiteuses. D'autres disparaîtront sous l'action de la teinture d'iode. Un autre agent plus énergique mais plus sûr, c'est la cautérisation à l'acide nitrique pur. Protégez la peau qui entoure la verrue au moyen d'une couche épaisse de vaseline, puis laissez tomber sur la verrue, au moyen d'une pointe en verre, une goutte d'acide nitrique. L'opération pourra être répétée plusieurs fois si cela est nécessaire.

Si la verrue a de grandes dimensions et résiste à tous ces remèdes, il faudra en pratiquer l'amputation en y faisant une incision de chaque côté, et en recousant la peau au moyen d'une suture. Chez les personnes âgées, les verrues peuvent se développer en croissances cancéreuses.

Tumeurs.

Les tumeurs sont des excroissances de tissus dont la structure dépend du tissu normal sur lequel elles se forment. On distingue les tumeurs bégnignes et les tumeurs malignes.

Tumeurs Bénignes. — La plus grande partie des tumeurs sont simples ou bénignes, limitées à elle-mêmes, et n'offrant aucun danger de mort. Deux exceptions à cette règle sont

peut-être les tumeurs fibroïdes de l'utérus et les kistes de l'ovaire. Ces deux genres de tumeurs doivent être enlevées aussitôt qu'elles sont assez développées pour créer du malaise et faire pression sur les organes. Il est bon de remarquer que les tumeurs bénignes deviennent rarement malignes.

Tumeurs malignes. — Les tumeurs malignes croissent indéfiniment, et se développent aux dépens de la vitalité et de la force du corps; elles sont soit cancéreuses soit sarcomateuses. Le cancer en est la forme la plus maligne et peut paraître sur n'importe quel organe du corps. Les endroits les plus fréquents sont l'estomac, la matrice, le sein, la lèvre et le visage.

Une fois qu'il a commencé à germer, le cancer peut se développer sur diverses parties du corps à la fois. Il se développe par l'intermédiaire de petits canaux appelés les lymphatiques. S'il y a cancer du sein, les glandes lymphatiques des aiselles grossissent invariablement. Si l'amputation du sein est pratiquée sans que ces glandes soient enlevées, le cancer reparaîtra. Une des raisons pour lesquelles les opérations du cancer donnent souvent des résultats négatifs, c'est que le patient attend si longtemps avant de consentir à une opération, et qu'il est alors impossible d'enlever tous les tissus atteints.

Le cancer au sein ou à n'importe quelle autre partie du corps n'est pas fréquent avant qu'on ait atteint la quarantaine. Si un patient est convaincu qu'il est atteint d'un cancer, le plus sage parti à prendre c'est de consulter un chirurgien consciencieux et de se faire opérer. Il n'y a rien à perdre et tout à gagner à une opération faite de bonne heure. Pardessus tout, ne perdez pas un temps précieux et n'empirez pas les choses en confiant le traitement d'une maladie aussi sérieuse à un "docteur de cancers" qui vous promet de vous guérir "sans recourir au couteau." La prétention de guérir le cancer au moyen d'onguents est une fourberie et un leurre. De nombreux fakirs, trop paresseux pour travailler et trop ignorants pour postuler une place quelconque, se donnent comme guérisseurs du cancer. La plupart des tumeurs gué-

ries par des onguents ne sont pas des cancers, et auraient pu rester telles sans aucun danger.

Pieds froids.

Les pieds froids n'accusent pas nécessairement une mauvaise circulation du sang. Bon nombre de personnes qui souffrent de pieds froids possèdent un cœur bien constitué et des vaisseaux sanguins en bon état.

Causes. — Ceux qui souffrent du froid de pieds sont généralement des personnes d'un tempérament nerveux ou qui passent leur vie sous une tension nerveuse. Une cause très commune de pieds froids, c'est l'irritation des centres nerveux sympathiques due à l'indigestion stomacale et intestinale. Les nerfs qui régissent les vaisseaux sanguins des extrémités étant dans un état de constante irritation, ces vaisseaux sanguins se contractent, et la circulation du sang dans les pieds se trouve entravée. On aura chaud aux mains et aux pieds à un moment donné, mais une demi-minute après, ensuite d'une émotion ou d'une excitation nerveuse soudaine, les extrémités du corps seront transies. La faute, dans ce cas, n'est pas due à une mauvaise circulation du sang, mais à une irritation nerveuse.

On rencontre fréquemment des pieds froids chez les personnes âgées ou qui viennent de passer par une maladie aiguë et épuisante. Dans ces cas, la cause est simplement la faiblesse du cœur ou de l'action cardiaque et le relâchement des vaisseaux sanguins.

Le froid de pieds a un effet déprimant sur toutes les fonctions vitales. Une personne qui souffre habituellement du froid de pieds, est très susceptible aux "rhumes," à la pneumonie et à d'autres maladies aiguës. Les femmes et les jeunes filles qui portent des souliers bas et des bas minces en hiver ont forcément froid aux pieds, et sont sujettes à maints désordres du pelvis et des membranes muqueuses.

Traitement. — Le meilleur moyen de se réchauffer les pieds est de les placer dans de l'eau chaude. Cela dilate les vaisseaux sanguins et chasse le sang artériel dans les extrémités.

Les bains de pied alternativement chaud et froid sont un des moyens les plus efficaces pour se guérir du froid de pieds. Trempez fréquemment vos pieds dans un baquet d'eau chaude, puis dans un baquet d'eau froide. Cela provoquera une circulation plus active. Une course à pieds nus dans l'herbe humide le matin aura le même effet bienfaisant.

Eruptions aux Lèvres.

Causes. — Irritation des extrémités nerveuses. Les éruptions aux lèvres se remarquent dans la pneumonie, la grippe, la malaria et dans les rhumes aigus. Elles apparaissent quelques fois d'une façon insolite. Si on y porte remède dès le début, on peut en arrêter le développement.

Traitement. — Frictionnez avec du camphre, ou pressez contre les lèvres un morceau de glace enveloppé d'un linge. L'enflure disparaîtra bientôt. On arrête quelques fois ces éruptions avec succès en y appliquant alternativement des compresse très chaudes et très froides.

Aphthes.

Petites ulcérations très douloureuses qui affectent les lèvres et l'intérieur de la bouche, y compris la langue.

Cause. — Indigestion stomacale et intestinale, et affaiblissement de la vitalité.

Traitement. — Le meilleur traitement local consiste à se rincer la bouche après chaque repas au moyen d'un gargarisme antiseptique tel que la listérine, et une solution au dix pour cent de chlorate de potasse. Puis placez un petit tampon de ouate à l'extrémité d'un cure-dent, trempez-le dans une solution au nitrate d'argent au dix pour cent, et frottez-en légèrement chaque ulcération. Deux ou trois applications suffiront pour les faire disparaître.

Les personnes qui sont fréquemment inquiétées par des aphthes devraient y voir un avertissement. Leurs organes digestifs crient au secours. Elles devront prêter plus d'attention à leurs dents, à leur nourriture, aux combinaisons d'aliments, à la mastication, et chercher de corriger autant que

possible tous les désordres qui peuvent affecter l'estomac et l'intestin.

L'air de la nuit.

Il devrait être superflu, à notre époque, de traiter ce sujet. Mais il existe encore — si étrange que cela paraisse — une foule de personnes qui conservent l'idée superstitieuse que l'air de la nuit est insalubre et qu'il faut l'éviter. Il serait vraiment intéressant de savoir comment l'éviter. Nous ne sommes pas encore prêts à vivre sans air. Ces personnes devraient se demander quelle sorte d'air elles respirent après le coucher du soleil. On ne transforme pas l'air ambiant en allumant sa lampe et en fermant hermétiquement portes et fenêtres. On le rend plus vicié, et voilà tout.

L'air de la nuit est frais et agréable, et on devrait lui donner libre passage dans nos demeures. Au fait, on peut affirmer, sans risquer de se tromper, que si toute la race humaine passait la nuit au grand air, protégée contre l'orage, les moustiques et le froid, la tuberculose et un grand nombre d'autres maladies deviendraient aussi rares que la lèpre.

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Pendant tout ce temps, notre corps jouit d'un repos physiologique. Tous les phénomènes réparateurs s'y accomplissent plus rapidement, et il s'y accumule une plus grande proportion d'oxigène que dans le jour. L'organisme se prépare ainsi à une nouvelle période d'activité. De là la haute importance à ce que nos poumons puissent aspirer durant la nuit une abondance d'air pur, d'air en circulation. On se sent plus restauré et plus rafraîchi au bout de six heures de sommeil passées sous une tente ou sur le porche de sa maison qu'après huit heures passées dans une chambre, même avec la fenêtre partiellement ouverte.

Un fait bien connu des bergers qui passent la nuit dans les montagnes, enveloppés dans une couverture, et des personnes qui dorment en plein air, c'est que la première nuit qu'ils passent dans une chambre, ils sont sujets à s'enrhumer. Mais le contraire n'a pas lieu. Une mauvaise ventilation diminue

rapidement la résistance du corps; et cela saute aux yeux, car il est impossible de faire de bon sang avec du mauvais air.

Une croisade ayant pour but de propager la vie en plein air est lancée. Jeunes et vieux, hommes et femmes devraient s'y joindre. Elle porte dans ses plis santé, bonheur et richesse.

Opérations.

De grands progrès ont été faits pendant ce dernier quart de siècle, tant dans la procédure médicale que dans la perfection des méthodes, de telle sorte que des opérations sérieuses sont moins dangereuses et ont plus de chances de succès. La science médicale n'est pas du tout infallible, mais néanmoins elle vise à la perfection. Grâce aux nouvelles méthodes beaucoup de vies sont sauvées de nos jours qui avant succombaient à des maladies graves. Il y a des années la mort des suites d'une inflammation des intestins était chose commune, quand de nos jours il est rare que cette cause de mort soit signalée. Cette maladie porte le nom d'appendicite et le meilleur et le plus sûr moyen de la guérir est chirurgical.

Il est incontestable qu'un bon nombre d'opérations ont été faites en vue du numéraire qui s'y rattache et non avec un désir particulier de faire bénéficier l'humanité. Bien des opérations sont injustifiées et les résultats ne sont pas conformes à ce qu'on en attendait; le patient est désillusionné et perd confiance.

La chirurgie est la manifestation la plus haute de l'habileté dans l'art de guérir et le désir de devenir un chirurgien adroit est une belle ambition. Les meilleurs chirurgiens sont ceux qui ont étudié consciencieusement, sincèrement, et sont ce qu'ils sont par leur longue expérience. On se méfiera du médecin qui dit être prédestiné à la chirurgie. Le chirurgien consciencieux et conservateur est digne de plus de confiance.

Aucun chirurgien ne peut promettre la guérison ou un résultat parfait de chaque opération. Les probabilités sont pourtant que dans la plupart des opérations, sauf complications, les résultats seront bons. Une des caractéristiques les plus sérieuses de l'opération et qui donnent souvent lieu à des

complications fatales est l'emploi de l'éther ou du chloroforme. L'opération en elle-même peut être bonne mais le patient peut mourir des effets de l'anesthésie, soit pendant l'opération soit quelques jours après.

Il faut une grande dose de courage à un malade pour se décider à subir une opération. Les chirurgiens sont si habitués à manier le bistouri que bien souvent ils ne tiennent pas compte de ceci. Le patient ne se soumettra à une opération que quand il a toute raison de croire qu'il en bénéficiera. Dans bien des cas, cela est un hasard, et ceci est surtout vrai pour les opérations sur les organes pelviens des femmes, opérations dont le résultat entraîne souvent des désillusions.

Ceci pourtant ne s'applique pas à toutes les maladies, telles que l'appendicite, les calculs biliaires, les abcès venant à la suite de maladie de l'oreille moyenne, cancer, de l'hernie, et de l'obstrution de l'intestin. Si l'opération est faite sans tarder les probabilités d'un bon résultat sont excellentes. Dans tous les cas le patient doit compter un peu sur le hasard et être prêt à courir le risque.

REMÈDES.

L'argyrol n'est pas une drogue officielle, mais comme elle est néanmoins une des meilleures préparations d'argent pour traiter l'œil et les membranes muqueuses, elle a été mentionnée à cet endroit. Pour l'inflammation de l'œil, employez une solution au dix pour cent, dont une goutte sera versée dans chaque œil tous les jours. Pour l'inflammation de la gorge tamponnez avec une solution dix pour cent. L'argyrol est une des meilleures préparations pour traiter la blennorragie.

Cascara aromatique. — Préparation sucrée du fluide que l'on extrait du cascara. C'est une des meilleures préparations pour la constipation chronique. Pour l'adulte, une cuillerée à café le matin avant déjeuner et une le soir avant de se coucher.

Baume du Pérou. — Le baume du Pérou est un excellent remède pour stimuler la guérison des ulcères, des brûlures et de toutes autres blessures suppurantes se guérissant lentement. C'est un liquide très épais coulant très difficilement quand il est froid. Il a une odeur très agréable. Nettoyez la plaie, versez le baume en bonne quantité et couvrez ensuite la blessure avec un pansement antiseptique.

Benjoin. — Le benjoin sous la forme d'un vernis composé est un excellent remède pour une toux irritante. Une cuillerée à café dans une chopine d'eau en ébullition ; aspirez la vapeur. On peut placer la liquide dans un bol ouvert et aspirer à travers l'entonnoir en papier.

Acide borique. — L'acide borique est un antiseptique doux et sûr que l'on emploie dans le traitement de l'œil ou pour désinfecter et nettoyer des blessures. La poudre peut être employée pour saupoudrer et les cristaux pour la préparation des solutions. Une solution saturée n'est pas trop forte pour l'œil ou pour une blessure.

Sous-carbonate de Bismuth. — Un remède pour les estomacs aigres. Dose : 30 grains après le repas.

Acide carbolique. — Peut être employé comme un désinfectant sur la peau dans des solutions variant de deux à cinq pour cent ou dans la proportion de dix à vingt-cinq gouttes pour une once d'eau. Pour les douches vaginales on peut employer la solution à deux pour cent. Ne jamais employer d'acide carbolique pur sans avoir de l'alcool à portée des mains pour neutraliser au cas ou on en verserait sur la peau.

Huile de Ricin. — Un remède excellent et efficace pour la constipation aiguë et le commencement de fièvre. Il y a deux

objections à l'emploi de ce médicament : son mauvais goût et la légère constipation qui suit parfois son usage.

Le meilleur moyen de faire passer le goût de l'huile de ricin est de boire du jus de citron. Avant d'avaler le remède préparez une tranche de citron saupoudrée de sucre et dès que la drogue a été prise mâchez le citron. Ceci fera passer le goût immédiatement et empêchera les nausées et les vomissements. Le citron est de beaucoup supérieur au lait, au café, ou au cognac que l'on emploie parfois dans le même but.

La dose d'huile de ricin à donner est comme suit : de un à six mois, une cuillerée à café ; de six à douze mois, deux ; d'un à cinq ans, une cuillerée à dessert ; pour les adultes une ou deux cuillerées à soupe.

Formaline ou formol. — La formaline est le meilleur désinfectant que l'on puisse employer pour la fumigation des chambres après une maladie infectieuse. On peut se la procurer chez tous les pharmaciens et droguistes, en bâtons que l'on prendra grands ou petits suivant la dimension de la chambre. Suivez les directions indiquées. Il faut plusieurs heures pour bien aérer une chambre que l'on a désinfectée au formol.

Teinture d'iode. — La teinture d'iode est un remède externe. C'est un excellent contre-irritant que l'on peint sur la peau, sur les glandes enflammées, sur la colonne vertébrale pour le mal de dos ou la névralgie. Peindre avec un pinceau en poil de chameau ou avec une plume. Répéter pendant deux ou trois jours et puis tous les deux jours.

Lait de magnésie. — Employez pour les estomacs surs, une cuillerée à soupe dans autant d'eau, une heure après le repas.

Liniment au menthol. — Ajoutez une once de menthol à une chopine d'alcool. Pour l'usage ajoutez encore une quantité

égale d'eau. Ceci est un excellent liniment pour les articulations enflammées, pour les contusions, les maux de tête, le rhumatisme.

Solutions pour nébulisateur:

1. Pour des rhumes aigus, employez fréquemment l'une des solutions suivantes :

Menthol.	30	grains.
Camphre.	30	grains.
Eucalyptus.	30	grains.
Albolène.	2	onces.

2. Ou encore :

Menthol.	20	grains.
Huile d'eucalyptus.	30	grains.
Huile de canelle.	20	gouttes.
Albolène.	2	onces.

3. Pour une forte toux, employez la solution suivante dans un pulvérisateur :

Menthol.	30	grains.
Huile d'eucalyptus.	1	drachme.
Huile de goudron.	1	drachme.
Créosote.	1	drachme.
Huile de canelle.	30	gouttes.
Teinture de benjoin composée.	4	onces.

4. Dans l'inhalateur, employez quelques gouttes d'une solution en parts égales de menthol et de camphre et ajoutez quelques gouttes d'huile de canelle.

Péroxyde d'hydrogène. — Liquide incolore employé extérieurement pour laver et désinfecter les plaies. Il n'a aucun effet sur la peau saine, il blanchit les cheveux. Pour désinfecter des blessures, on l'emploiera soit pur, soit dilué dans trois parties d'eau. Il possède la faculté de détruire le pus et les germes à un degré très développé.

Esprit de nitre doux. — Pour un enfant d'un an, employez cinq gouttes toutes les deux ou trois heures. Donnez toujours la drogue dans de l'eau froide. Cette préparation donne de bons résultats en cas de fièvre et quand les reins n'ont pas leur activité normale.



CHAPITRE XXXV.

Empoisonnements par les Drogues et Parasites.

Alcoolisme.

Alcoolisme aigu. — Un grand nombre de boissons alcooliques produisent tous les symptômes de l'empoisonnement aigu. A l'état de complète ivresse, le patient tombe dans un état d'assoupissement voisin du sommeil; mais il est possible de le réveiller, et d'en obtenir des réponses.

Traitement. — Provoquez un vomissement ou donnez un lavement d'estomac. Placez le patient sous une douche d'eau fraîche ou épongez-le à l'eau froide, tout en le frictionnant vigoureusement. Ce traitement suffit souvent à faire disparaître l'ivresse.

Alcoolisme chronique. — Etat maladif causé par l'usage continu des boissons fermentées.

Traitement. — Aucun alcoolique n'est capable, par sa propre force de volonté, de rompre radicalement et définitivement avec sa passion. Le seul remède souverain contre l'ivrognerie, c'est la grâce divine, grâce accordée à toute personne qui la demande à Dieu avec sincérité; mais cette sincérité ellemême sous-entend l'éloignement de la tentation. Tous les autres remèdes ne sont que des pièges auxquels une foule de personnes se laissent prendre. A parte le miracle de la grâce divine, il est très rare qu'on guérisse de l'ivrognerie, pour la

simple raison que les ressorts de la volonté sont brisés, et que la volonté est le principal facteur de tout acte moral.

Par contre, un système de réclusion temporaire, accompagné de traitements hydrothérapiques et d'un régime calmant peut rendre au patient l'usage de sa volonté avec celui de ses autres facultés. A cet effet, le malade devra être placé dans une institution spéciale, sous la direction d'un médecin et sous la surveillance de gardes armés de pleins pouvoirs, qui le tiendront à vue jour et nuit, et lui refuseront obstinément tout alcool.

Il sera soumis à un régime où le lait de beurre occupera une place prépondérante. Après cela viendront des fruits, des légumes, des céréales, du laitage, des œufs, de la purée de pois, etc. Eviter les épices et tous les stimulants; le tabac devra être proscrit.

Le régime hydrothérapique consistera, dès les premiers jours, en traitements éliminatifs ayant pour but de provoquer une abondante transpiration, en applications chaudes et froides sur le cœur, en compresses chaudes à l'épine dorsale et en lavements chauds.

Une longue habitude de l'ivrognerie ne se guérit pas en un jour ni en un mois. Une vigilance continuelle est nécessaire de la part du patient; car la tentation peut reparaître au moment le plus inattendu. L'ex-buveur qui désire rester sobre doit se tenir éloigné des lieux où les boissons sont en vente. Il évitera consciencieusement l'usage du tabac et persévèrera dans la prière et la crainte de Dieu.

Le Morphinisme.

Ce vice consiste dans l'usage continu de l'opium et de son alcaloïde, la morphine. Dans nos pays, cette maladie est généralement contractée par les personnes qui ont recouru à cette drogue pour obtenir le soulagement d'une douleur quelconque. L'opium crée dans le corps non seulement le besoin de renouveler la dose, mais de la prendre de plus en plus forte. Très souvent, ce sont les médecins qui sont responsables de ce vice chez leurs malades, en leur prescrivant cette drogue

trop fréquemment. Des milliers de docteurs sont eux-mêmes victimes du morphinisme, qui les tient enserrés dans ses bras de fer.

Symptômes. — Diminution des forces mentales et morales; manque de franchise, ruse, égoïsme, irritabilité, lassitude, tremblement, perte de l'appétit, sueurs nocturnes, frissons, peau bistrée.

Traitement. — Aussi vite que possible, placez le patient dans une institution où il sera sous la surveillance étroite d'un garde malade expérimenté. Privation complète de la drogue dans les deux ou trois jours, ou même, dans certains cas, dès le premier jour.

Au début, le patient aura recours à toutes les fourberies possibles pour s'en procurer. Ses nerfs, habitués aux effets calmants de la drogue, lui causeront des douleurs cuisantes qui le rendront presque fou, et lui suggèreront le suicide. Il faudra donc le surveiller de très près. Tant qu'il sera dans cet état, rien ne lui fera plus de bien que le bain neutre prolongé. (Voyez No. 114.) Si ce traitement n'est pas possible, donnez le maillot chaud ou le maillot au drap mouillé ramené à l'état neutre, puis prolongé encore trente ou soixante minutes, si cela est possible. (Voyez les numéros 115 et 125.) Si le cœur menace de manquer, appliquez un tonique sous la forme de compresses chaudes et froides alternativement. Ce traitement peut se répéter fréquemment en cas de nécessité. (Voyez le numéro 129.)

Le régime du malade se composera de mets facilement assimilables où le lait écrémé ou encore le lait de beurre occupera la première place.

Le patient ainsi traité retrouvera son équilibre mental au bout de dix ou quinze jours. Appliquez maintenant le traitement tonique. Il consistera en fomentations à l'épine dorsale, en douches chaudes et froides, mais de courte durée, en lavages à l'eau salée, en friction au gant froid (donnée doucement), deux ou trois fois par jour, et en traitements plus vi-

goureux, à mesure que le patient peut les supporter. (Voyez les numéros 110, 129, 124 et 120.)

Un morphiniste guéri devra faire attention à son régime et à sa manière de vivre en général ; car un retour à ses anciennes habitudes et à son ancien entourage le ramènera sûrement, tôt ou tard, à son ancien vice. Mais s'il observe les recommandations ci-dessus, évitant les aliments et les boissons de nature à réveiller le goût de la drogue, tels que le tabac, le thé, le café et l'alcool, et par-dessus tout cela s'il met sa confiance en Dieu, il se verra mis complètement à l'abri du terrible ennemi qui en voulait à son bonheur et à ses jours.

Coup de Chaud et Insolation.

Causes. — Voisinage d'une température intense ; température haute et humide, exposition directe aux rayons du soleil. L'abus des boissons enivrantes est une cause prédisposante de ces accidents. Comme il arrive trop souvent dans les grandes chaleurs, on "prend un coup pour se rafraîchir" ; mais comme le premier verre augmente la soif, d'autres verres le suivent de près, d'où il résulte une forte congestion du cerveau. L'habitude de boire un grand nombre de verres de boissons glacées en un jour d'été, surtout après un fort repas, peut aussi causer le coup de chaud ou l'insolation.

Coup de Chaud.

Symptômes. — Prostration, affaissement, agitation, pouls faible mais rapide ; la peau est fraîche, et la température sera peut-être sub-normale. Cette condition est produite par une trop longue station en été dans des chambres ou locaux trop chauds, ou par le voisinage de foyers de chaleur artificielle dans des fabriques ou des fonderies. La mort n'est pas fréquente dans ces cas.

Traitement. — Le patient s'alitera. On lui donnera un bain chaud, un maillot chaud, des frictions à éponge chaudes et froides sur le cœur. Le patient sera tenu au chaud, et recevra des traitements stimulants, tels que le maillot chaud pendant cinq minutes, suivi de frictions au gant froid pendant cinq minutes et de frictions des extrémités. Pendant toute la du-

rée des traitements chauds, il faut appliquer des compresses froides à la tête et à la nuque. Donnez du café chaud à boire. (Voyez les numéros 113, 115, 119, 129, 124 et 126.)

Insolation.

Symptômes. — Etourdissement, évanouissements, congestion de la tête, nausée, vomissements, chaleur de la peau, très haute température, de 106° à 112°. Le patient devient inconscient, la respiration est pénible, et les pupilles sont contractées. Si le malade reprend connaissance, et si la température baisse, il y a de l'espoir. La mort peut survenir soudainement en suite de rupture, d'anévrisme ou de congestion intense du cerveau.

Traitement. — Repos, glace à la tête, à la nuque et à l'épine dorsale. On peut appliquer la glace au moyen d'une vessie à glace, ou placer de la glace écrasée dans un linge. (Voyez le numéro 139.) On travaillera à réduire la température du patient par l'un ou l'autre des remèdes suivants : application de linges mouillés ; eau froide versée sur le patient ; maillot au drap mouillé trempé dans de l'eau à 50° ou à 45°, que l'on répétera toutes les quatre heures (voyez le numéro 125) ; épongeages froids ou frictions à l'eau glacée. Toutes les trois ou quatre heures, placez pendant vingt minutes la vessie à glace sur le cœur. Si possible, donnez le bain gradué, qui est un traitement efficace. Assurez-vous fréquemment de la température du patient au moyen du thermomètre placé au rectum.

S'il y a convulsions donnez quelques inhalations de chloroforme au moyen d'un mouchoir de poche ou d'un morceau de ouate imbibé de ce liquide. Plus tard, vous administrerez des traitements toniques. Le régime doit être léger. Dans bien des cas, le patient sera obligé à l'avenir d'éviter de s'exposer à la chaleur, de crainte de voir le retour des symptômes de l'insolation.

Empoisonnement par le Plomb.

Causes. — Ce genre d'empoisonnement se rencontre chez les peintres en bâtiment, les plombiers, les typographes et les

ouvriers en plomb; il est quelques fois produit par l'eau de table ainsi que par des cosmétiques.

Symptômes. — Coliques dans l'abdomen et autour du nombril, constipation, ligne bleue sur la gencive au-dessous de la dent, épuisement, faiblesse, fatigue au moindre mouvement, tremblement, enflure des pieds, du visage et des mains.

Traitement. — Supprimer la cause. Les peintres et les ouvriers en plomb devraient veiller avec un soin extrême à la propreté de leurs ongles, de leurs mains et de leur peau. Prenez trois fois par jours dix grains d'iodure de potassium dans un peu de lait; et durant une semaine ou dix jours, une forte dose (une ou deux cuillerées de table) de sulfate de magnésie avant le déjeûner. Pour les nerfs et les muscles, l'électricité est nécessaire.

L'Empoisonnement par l'Arsenic.

Symptômes. — Douleurs intenses dans l'œsophage, l'estomac et l'intestin, dévoiements et vomissements violents. Ces symptômes peuvent durer deux ou trois jours, pour reparaître après un arrêt. La mort a lieu entre le quatrième et le sixième jour. Fréquemment, vers le troisième jour, une éruption apparaît, puis l'inflammation des nerfs se déclare.

Traitement. — Videz l'estomac et les intestins; faites boire une grande quantité d'eau, inondez les rognons; appliquez des compresses sur l'estomac et l'abdomen pour combattre les douleurs, et donnez l'antidote, péroxyde d'hydrogène hydraté avec de la magnésie. (Voyez le numéro 110.)

Empoisonnement par l'Acide carbolique.

C'est l'un des poisons les plus mortels et les plus rapides que l'on connaisse.

Symptômes. — Taches blanches sur les lèvres, les gencives, la langue et la gorge; douleurs intenses, vomissement, dévoiements sueurs, abattements, pouls faible et rapide, haleine chargée d'acide carbolique. L'urine est de couleur sombre. Si la dose avalée est forte, le patient peut mourir dans quelques minutes.

Traitement. — Prenez de fortes doses de sodium ou de sulfate de magnésie, à raison d'une ou deux cuillerées de table dans un demi verre d'eau, et videz l'estomac au moyen d'une faible solution de sulfate de sodium. Appliquez des compresses chaudes sur l'abdomen tout entier, et des compresses chaudes et froides à l'épine dorsale; faites des frictions froides, tenez les pieds et les jambes au chaud, et soutenez les forces du patient au moyen de blancs d'œufs et de bouillies claires à la graine de lin ou à l'avoine. (Voyez les numéros 110, 129, 126 et 124.)

L'effet de l'acide carbolique sur la peau est neutralisé par l'alcool. Versez-en sur la peau ou appliquez-le avec de la ouate. Ne frottez pas.

Empoisonnement par des Aliments avariés.

Les aliments avariés susceptibles de causer l'empoisonnement sont la saucisse, les huîtres, les moules, le saumon, le porc, le bœuf et même le lait.

Traitement. — Videz l'estomac ou provoquez un vomissement en buvant plusieurs tasses d'eau tiède salée ou en vous chatouillant le fond de la gorge avec le doigt. Donnez de grands lavements chauds avec compresses sur l'abdomen et l'épine dorsale. Tenez les pieds au chaud. (Voyez les numéros 135 et 110.)

Parasites.

Vers ronds ascarides. — Ce parasite a de six à douze pouces de long, et se rencontre dans l'intestin au nombre de deux jusqu'à plusieurs centaines d'individus. Il passe dans l'estomac ou remonte les canaux biliaires jusque dans le foie.

Symptômes. — Ils sont très imprécis. On remarque des picotements dans le nez, des grincements de dents durant le sommeil; agitation, irritabilité, contraction des muscles, convulsions; mais le seul symptôme sûr, c'est l'apparition du ver ou de sections de ver dans les matières fécales.

Traitement. — Après avoir fait jeûner l'enfant pendant douze heures, donnez-lui, le matin, trois grains de santonine, puis, trois ou quatre heures plus tard, une forte dose d'huile

de ricin. La santonine engourdit le ver, tandit que l'huile de ricin le balaie hors de l'intestin. Terminez par un fort lavement. (Voir numéro 135.)

Ver filiforme. — Ce petit ver se loge dans le rectum et dans le colon. Il y produit une irritation et une démangeaison intolérable, et mène fréquemment, chez les jeunes filles, à de mauvaises habitudes.

Traitement. — Nettoyez l'intestin par de forts lavements. Faites infuser une once de copeaux de quassia dans une demi pinte d'eau, et faites pénétrer l'infusion dans l'intestin en faisant prendre au patient la position genou-pectorale. Une faible injection de sel est aussi très efficace. Ces injections devraient se répéter tous les jours pendant dix à quinze jours. Le lavement au sel, à raison de deux cuillerées de table par pinte, donne aussi un soulagement immédiat.

Le Ver solitaire.

Le ver solitaire du porc, ou *ténia solium,* a de six à douze pieds de long, et se compose de plusieurs segments. Chaque segment renferme les organes générateurs du mâle et de la femelle, et est par conséquent capable de se reproduire. C'est le quatre cent cinquantième segment environ qui arrive à maturité, et qui renferme les œufs d'où sortiront d'autres vers.

Le ver solitaire du bœuf, le *tenia mediocanellata,* varie entre quinze et vingt pieds de longeur ; sa tête est plus grosse que celle du ver solitaire du porc. C'est le ver solitaire le plus répandu en Amérique.

Les œufs de ces segments arrivés à maturité renferment le ver solitaire à l'état d'embryon. Avant de pouvoir se développer, il doit d'abord passer dans l'estomac d'un animal ou d'un homme. C'est là seulement que la petite capsule qui recouvre l'ovum est digérée, et que l'embryon se trouve libéré. De l'estomac, l'embryon passe dans les chairs et se développe en larve. C'est quand cette viande est absorbée par l'homme que celui-ci devient l'hôte du ver solitaire.

Symptômes. — Le seul symptôme incontestable de l'existence du ver solitaire, c'est sa présence dans les matières fé-

cales. Les autres symptômes, tels qu'un appétit anormal, des coliques, l'amaigrissement, l'anémie et la dépression, sont trop vagues.

Traitement. — Prenez deux cuillerées de table d'huile de ricin ou une dose égale de sulfate de magnésie, puis jeûnez durant vingt-quatre heures. Ne prenez que du fruit ou du jus de fruits. La médecine la plus efficace, c'est la pelletiérine, le principe actif de la grenade, en doses de trois à six grains, dissoute dans une once d'eau. Prenez cela le matin, puis couchez-vous, en vous efforçant pendant une heure de ne pas vömir. Vous y parviendrez en faisant fortement pression sur votre estomac. Une heure plus tard, prenez deux onces ou quatre cuillerées de table d'huile de ricin. Au bout de trois ou quatre heures, prenez un fort lavement, les hanches surélevées (position genou-pectorale). (Voyez le numéro 135.) Cherchez attentivement la tête du ver. Si elle n'apparaît pas, il faut répéter le traitement. Au lieu de la pelletiérine, on peut prendre deux onces de graine de citrouille écrasée dans un mortier et assaisonnée de miel.



CHAPITRE XXXVI

La Conservation de la Santé.

La santé est le plus précieux des héritages. Mais il s'agit de savoir le conserver au lieu de le gaspiller. Toute personne qui veut vivre en santé et vivre longtemps doit étudier les lois de la nature et du corps, et y obéir strictement. Ce n'est qu'à cette condition qu'il est raisonnable de compter sur une heureuse vieillesse. Ni le préjugé ni la coutume ne doivent ici nous servir de guides. Les découvertes de la science sont à notre portée : à nous d'en profiter.

Les lois de la santé sont immuables et inexorables : elles châtient ceux qui les violent, soit qu'ils les connaissent soit qu'ils les ignorent. Elles ne s'inquiètent pas de savoir si elles ont été violées dans une pensée pieuse et charitable. Elles ne s'arrêtent pas devant la sainteté du but qui pousse un homme à travailler au-dessus de ses forces. Elles ne se demandent pas si c'est une indigence volontaire qui pousse telle mère à priver ses enfants de la nourriture qui doit leur former des muscles solides et des nerfs sains, ou si c'est par dévotion qu'elle leur refuse le bon air ou l'exercice qui doivent leur donner une taille symétrique et des joues roses de santé.

La raison de ce fait est que les lois morales et les lois physiques ou naturelles sont les unes et les autres du même Auteur, et que ce n'est qu'en les déplaçant de leur centre qu'on parvient à les mettre en conflit les unes avec les autres. Aucune loi morale ne doit être interprétée de façon à violenter

les exigences imprescriptibles de la nature. Les pharisiens du temps de Jésus faisaient en un jour de Sabbat un crime à ses disciples de manger des épis de blé pour apaiser leur faim. Le Maître les convainquit d'erreur, en leur citant des exemples de l'Ancien Testament prouvant que Dieu "demande la miséricorde et non le sacrifice". En aucune circonstance, Dieu ne demande la violation des lois de la santé, par le fait que ces lois ne sont jamais contraires aux lois morales.

Au centre des lois de la santé, il y a l'esprit de ces lois, qu'on peut appeler le grand principe de la *modération.* Dans l'échelle des vertus, saint Pierre place la *tempérance* avant la patience, la piété et la charité. Dans sa comparaison avec les athlètes grecs, saint Paul dit: "Quiconque veut lutter s'abstient de tout." Littéralement traduite, cette expression revient à ceci: celui qui combat dans les jeux publics — course, pugilat — est maître de lui-même en toutes choses; il exerce un plein empire sur lui-même. Tertullien, en commentant ce texte, ajoute: "Les athlètes se soumettent à un dur régime afin d'accroître leur force. Ils gardent la continence — la *tempérance* — ils sont *sobres* dans le manger et le boire."

La modération ne fera pas négliger une loi de la santé au profit d'une autre: elle les fait toutes observer avec harmonie — régime, travail, repos, bon air, exercice — de façon à développer tous les muscles, à exercer tous les nerfs, et à faire régner entre toutes les fonctions une parfaite symétrie. L'exercice ne sera pas pris avec violence et seulement par occasion et caprice, mais régulièrement et graduellement. La nourriture sera saine et simple, prise avec modération: ni trop peu, ni trop souvent, ni trop rarement. Le sommeil aura sa part et son temps réglés d'une manière uniforme, et non pas à raison de deux ou trois heures une nuit, et de dix ou douze heures la nuit suivante, comme c'est le cas dans le *high life.* Le costume sera approprié à la température et aux circonstances, et non aux volontés despotiques et ridicules de la mode.

La santé dépend de la parfaite circulation du sang. Un sang pur et vivifiant ne se forme qu'au moyen d'une nourriture saine. Mais il faut une certaine mesure d'exercice pour don-

ner au sang la faculté d'accomplir ses fonctions.

Le meilleur régime est celui qui fournit le plus de nutrition et qui facilite le mieux l'élimination, sans surcharger les organes de la digestion. Contrairement à la tradition et aux vieilles habitudes, il faut placer les fruits au premier rang des aliments. Leur facile digestion, leurs propriétés éliminatives et la grande variété de leurs saveurs les recommandent tout particulièrement aux personnes âgées. Un régime de fruits pendant un jour ou deux est le meilleur moyen de guérir une attaque d'indigestion. Les fruits oléagineux, tels que les noix, devraient jouer un plus grand rôle dans notre alimentation. Puis les céréales, dont nous avons une grande variété dans le commerce, viennent compléter le menu primordial de l'homme, celui qui répond le mieux à tous les besoins de sa nature.

Des boissons très à la mode, mais qui sont les ennemis jurés de la vigueur naturelle et de la longévité, ce sont le thé, le café et le cacao. Par contre, de copieuses rasades de bonne eau pure devraient chaque jour aider au lavage des rognons et à l'élimination de toutes les impuretés des tissus.

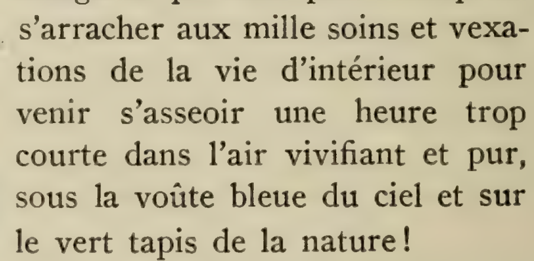
Une autre condition de santé qui est très importante, c'est la vie au grand air, l'exercice pris au grand air, le travail accompli au grand air, le repos goûté au grand air. La belle nature, avec ses opulents feuillages et ses vertes pelouses, repose le corps et l'âme, et rétablit dans l'économie morale le calme et le contentement.

Des bains fréquents sont nécessaires pour maintenir la propreté et l'activité de la peau. La température du bain devrait être celle du corps. Les extrêmes de température devraient être combattus par la variation des vêtements. Les personnes âgées ont surtout besoin de se protéger du froid.

La nécessité de l'exercice comme condition de longévité saute aux yeux. Que de personnes qui, après une vie active dans le commerce, se retirent des affaires vers l'âge de soixante ans, pour voir la santé et les forces les abandonner, tandis que des hommes exerçant une profession libérale continuent leur utilité vingt années de plus ! Les changements qui

s'opèrent avec l'âge font de l'exercice une nécessité. Combien de cas de fermiers a-t-on vus qui, après une vie rude d'un demi-siècle, se rendent à la ville pour y jouir du fruit de leurs travaux. Mais l'inactivité et des repas copieux qu'ils digéraient parfaitement à la ferme, au milieu des gros travaux, ont bien vite fait de miner une santé robuste et florissante, qu'un travail modéré aurait fait durer longtemps encore.

D'autre part, il faut éviter, non pas de travailler trop fort, mais de travailler au-dessus de ses forces et de prolonger le travail trop longtemps. Heureux celui qui n'est ni trop occupé ni trop fatigué, ni trop affaibli pour ajouter au sommeil le bienfait de l'exercice en plein air! Malheureusement, ce sont souvent ceux qui en ont le plus besoin qui sentent le moins l'importance ou qui ont le moins le loisir d'une bonne et saine récréation. Que de ménagères qui n'ont pas le temps de s'arracher aux mille soins et vexations de la vie d'intérieur pour venir s'asseoir une heure trop courte dans l'air vivifiant et pur, sous la voûte bleue du ciel et sur le vert tapis de la nature!



La récréation du journalier devrait consister, le soir, en une heure paisible consacrée à la lecture ou à l'étude, le corps assis dans une chaise confortable et les pieds sur les chenêts, rétablissant ainsi par l'exercice bienfaisant du cerveau, l'équilibre des forces physiques et mentales.

L'homme sédentaire, l'homme aux occupations intellectuelles, par contre, a besoin d'une récréation qui rétablisse l'équilibre en faveur des muscles du corps entier, tel que l'exercice en plein air, le jardinage.

Le meilleur exercice pour les personnes âgées, ce sont de petits travaux domestiques comme le jardinage et la marche.

Rien n'est plus déplorable, au point de vue de la santé, que la manière dont le citadin passe ses soirées. Les soupers tardifs au club, le théâtre et les parties de cartes, dissipent son énergie et abrègent sa vie. On a souvent fait la remarque que la génération actuelle vit plus en vingt-cinq ans que ne le faisaient en cinquante nos ancêtres d'il y a deux siècles. Il est également vrai que notre génération mange davantage en vingt-cinq ans que nos ancêtres en un demi-siècle.

On veut aujourd'hui tout faire à la hâte: le travail, les affaires, l'éducation, les plaisirs. Il n'y a pas jusqu'aux repas et au sommeil qu'on prend à la hâte. La vie entière ressemble beaucoup aux courses folles et vertigineuses des automobiles qui, le soir venu, couvrent nos routes entourées de tourbillons de poussière.

Mais de toutes les phases de la vie contemporaine lancée à la vapeur, la plus funeste, celle qui donne les résultats les plus désastreux, c'est l'habitude de manger à la hâte. On peut dire sans se tromper que cette habitude est responsable de plus de morts que la tuberculose, qui emporte une existence sur sept. Au fait, cette habitude est une des causes prédisposantes de la tuberculose les plus dignes d'attention.

Si l'on veut se faire une idée de la gravité de ce mal, il suffit de jeter un coup d'œil sur ce qui se passe dans un restaurant ou un "lunch" d'une de nos grandes villes. L'homme d'affaires s'accoutume si bien à avaler un énorme dîner en dix ou quinze minutes qu'il en vient à considérer comme une perte de temps impardonnable de passer une demi-heure à table. Et l'habitude se propage. Le père de famille, pressé de se rendre à son travail, avale son déjeûner; les enfants, pressés de partir pour l'école, en font autant; la mère, débordée de travail, fait la même chose. La récréation de midi donne à peine à jeunes et vieux le temps de prendre le deuxième repas du jour. Le soir, on soupe encore à la hâte pour se rendre à ses plaisirs, aux assemblées de société ou au cinéma! L'assertion d'un éminent conférencier, que les gens creusent leur tombe avec leurs dents est plus généralement exacte qu'on ne le croit.

L'habitude de manger à la course n'est pas seulement un mal physique, c'est encore un fléau social. Les plaisirs de la conversation, un des charmes de la vie de famille, et qui aident à la digestion, le rire franc et sonore qui accompagne une mastication consciencieuse, sont presque choses du passé.

La Physiologie de la Vieillesse.

De même que la naissance est un phénomène physiologique, la mort devrait être une suite naturelle des choses. Une vieillesse décrépite et infirme est le résultat de la violation des lois de la nature. Leur observation, au contraire, retardera indéfiniment les signes de la vieillesse.

La vie humaine peut être divisée en trois stages: celui de la croissance, où la réparation des tissus est plus considérable que leur usure; l'époque stationnaire, où l'usure et la reconstitution des tissus sont égales; ce stage va jusqu'à quarante-cinq et cinquante ans; et le stage du déclin, où l'usure des tissus est plus importante que leur réparation. C'est de ce troisième stage que nous voulons parler.

Les recherches scientifiques révèlent de plus en plus clairement que les maladies de la vieillesse ont surtout pour cause le dérangement de l'équilibre entre le doit et l'avoir de la comptabilité physiologique. Pour le prouver, il suffit de citer la dégénérescence graisseuse ou le durcissement des artères et du cœur, qui est le facteur et le signe le plus ordinaire de la décrépitude, beaucoup plus que l'âge et même le grand âge. On voit des gens plus âgés à quarante-cinq ans qu'ils ne devraient l'être à soixante-dix, et dont les artères sont plus fragiles que la terre de leur pipe. Ces cas de vieillesse prématurée sont dus tout simplement à une manière de vivre contraire aux lois de la santé.

La neurasthénie, ou affaiblissement de la force nerveuse — terme très commode qui couvre une multitude de péchés de la part du patient, comme une multitude d'erreurs de diagnostique de la part des docteurs — est un état d'intoxication du système nerveux dû à l'accumulation des poisons organiques

dans le corps. Or il n'y a qu'un régime convenable capable d'écarter ce danger : l'hygiène et l'exercice.

Les personnes qui avancent en âge doivent veiller aux excès dans les plaisirs de table, si elles veulent prolonger leurs jours ; leur système digestif est facilement encombré, et la moindre infraction peut avoir des suites désastreuses. L'Ecossais Thomas Parr, connu sous le nom de "vieux Parr", avait atteint, au terme d'une vie sobre et frugale, l'âge extraordinaire de cent cinquante-deux ans, quand il fut découvert par le comte de Surrey qui l'amena à Londres. Le roi Charles Ier, désirant voir ce phénomène de longévité, le fit venir à la cour et le régala des mets les plus recherchés. Le "vieux Parr mourut quelques jours après, non de vieillesse, mais d'une attaque d'indigestion, ainsi que le prouva l'autopsie.

Le philosophe païen Sénèque l'a dit, il y a bien des siècles : "L'homme ne meurt pas, il se tue." Et en effet, il est rare que l'homme atteigne la pleine mesure de ses jours. Voulez-vous vivre longtemps ? Soyez tempérant en toutes choses.

On cite bon nombre d'hommes vénérables, d'anachorètes et de pères de l'Eglise qui ont atteint un âge très avancé grâce à leur frugalité et à leur sobriété. Tels sont saint Antoine qui atteignit l'âge de cent cinq ans ; Jacques l'Hermite, qui mourut à cent quatre ans ; Arsénius, le précepteur de l'empereur Arcadius, qui arriva à cent vingt ans ; Simon le Stylite à cent douze ; Romanul, à cent vingt.

Gladstone, le grand homme d'Etat anglais, qui était encore premier ministre à quatre-vingt-trois ans, et qui vécut jusqu'à quatre-vingt-sept, est connu pour sa vigueur physique. Menant les soins du corps de front avec les travaux de l'esprit, il ne craignait pas d'abattre lui-même les chênes de son parc de Hawarden, et se laissait absorber par des études littéraires et linguistiques, où le grec et l'italien jouaient une grande part.

Chevreul, le savant chimiste français, mort il y a une trentaine d'années, était encore à l'âge de cent cinq ans dans le plus bel épanouissement de ses belles facultés.

Il n'est pas difficile, aujourd'hui encore, de rencontrer des dames d'un âge très avancé qui restent jeunes par leur

contact avec toutes les connaissances humaines: science, politique, beaux-arts, littérature. Ces exercices maintiennent leurs facultés dans leur première fraîcheur. Ces femmes-là n'ont point d'âge, elles sont éternellement jeunes. Elles n'ont pas le temps de songer à la vieillesse, qui se tient à une distance respectueuse.

On peut dire des grands génies qui ont fait la gloire de l'humanité, que nombre d'entre eux ont ajouté à leurs jours par leurs efforts intellectuels. Galilée, à l'âge de soixante dix, continuait ses études avec énergie. Michel-Ange fit le plan de la construction de la basilique de Saint-Pierre à l'âge de soixante-et-onze, et il en surveilla les travaux jusqu'à l'âge de quatre-vingt-neuf; il peignit son chef d'œuvre "la Conversion de saint Paul" à l'âge de soixante-quinze, et il mourut à l'âge de quatre-vingt-dix, en travaillant.

Le Titien, un des plus grands peintres connus, vécut un siècle, et c'est à l'âge incroyable de quatre-vingt-sept ans qu'il fit son chef d'œuvre: "La dernière Cène." Stradivarius fit son meilleur violon à l'âge de quatre-vingt-dix, quoiqu'il eût perdu la vue à l'âge de quatre-vingt-cinq, et il mourut âgé d'un siècle.

Une autre condition importante de longévité que nous citons la dernière quoiqu'elle ne soit pas la moindre, et qu'on pourrait s'étonner peut-être de trouver ici, c'est la philanthropie, l'altruisme, la pitié pour les malheureux. L'égoïsme qui rapporte tout à soi, et qui veut jouir aux dépens des autres; l'amour des richesses, si prévalent à notre époque, et qui rattatine le cœur, agissent à fin contraire: ils usent prématurément les tissus et mènent à la course vers le tombeau.

Au contraire, l'amour du prochain — si étrange que cela paraisse — est un facteur physiologique de longévité. En effet, le "moi" haïssable, dont parle Pascal, n'étant plus la suprême passion de l'âme, les passions se modèrent, la tension nerveuse est moins intense, le sang circule plus librement, la digestion s'opère plus promptement et avec plus de facilité. Grâce à une meilleure qualité de sang artériel, les réparations organiques s'accomplissent avec plus de perfection.

Un cœur moralement jeune est un moyen de conserver jeune le cœur anatomique. L'absence de soucis qui découle du contentement de ce que l'on a et de l'appréciation des bienfaits de Dieu, voilà le plus grand antidote de la vieillesse, en même temps que le secret de la joie de vivre.

En somme donc : une vie sobre et utile, où la tempérance triomphe de l'appétit et la vertu des passions, — voilà le secret d'une heureuse vieillesse, d'un automne doré, d'un soir de la vie calme et heureux, comme "ces doux soirs d'automne," dont parle un poète Canadien,

Qui parfument nos souvenirs !

FINIS.

INDEX

ACCOUCHEMENT, 192
complications de l', 200
prématuré, 192
sec, 193
Acide borique, 443, 116
carbolique, 443
hydroclorique, 88
tanique, 191
Acides, influence sur la digestion, 89
Acné, 362
Adénoïdes, 73
Addison, maladie d', 319
Air frais, 77, 145
de la nuit, 440
mauvais air, 77
nécessité de l', 77
Albolène, 196, 197
Alcool, dangers de l', 125, 126
effets sur le cerveau, 131
effets sur le sang, 129, 130
Alcoolisme, 447
aigu, 447
chronique, 447
Alimentation en été et en hiver, 101
d'un enfant, 204
Aliments, 99
classifications des, 99
combinaisons bonnes et mauvaises des, 120
mal cuits, 43
nécessité des, 98
source des, 99
Aménorrhée, 385
Amidon dans les aliments, 105
Amour du prochain, 464
Amputation, 426
Amygdale pharyngienne, 73
Amygdalite, 265
Anémie, 317
cérébrale, 341
secondaire, 318
Anesthésie, 442
Anévrisme, 451
Angine pectorale, 306
Anthrax, 369
Anti-alcoolisme, 125
Aphtes, 439
Apoplexie, 346
Appétit, conditions d'un bon, 82, 88
manque d', 271
rôle physiologique de l', 99, 100
Appendicite, 275
opérations de l', 441
Architecture, 17
Argyrol, 442
Arsénius, 463
Arthrite déformante, 325
Asphyxie, 420
Assimilation des aliments, 92
Asthme, 294
Attaquies bilieuses, voir auto-intoxication
Auto-intoxication, 431
Avoine, 107
Avortement, 191, 192

BABYLONE, ruines de, 18
Bains, dans vieillesse, 459
d'éponge, 157
de l'enfant, 204
de pieds, de jambes, 154, 155
de propreté, 54
de siège, 155
de vapeur, 171
énumération des, 149
neutre, 157
ordinaire, 156
Bananes, 112
Barbe, maladie de la, 372
Bas élastiques, 307.
Bassin, inflammation du, 392
Bauer, 108
Baume du Pérou, 443
Belladone, 198
Benjoin, 443
Bernardin de St. Pierre, 104
Bichloride, 194, 195
Bicyclette, 33
Bile, fonction de la, 89
Blé, 106
Blennorragie, 409, 442
Blessures, 424
à l'œil, 377
Bœuf, valeur nutritive du, 103
Boissons, 124, 125
acides, 124
alcooliques, 125
aromatiques, 132, 133, 134

Bouchard, le professeur, 432
Bouche, fonction de la, 80, 83
Bouteille, pour bébé, 207
Branchies, 75
Bright, mal de, 311
Bronchite aiguë, 288
Brûlures, 418
Brunton, Sir Lander, 96

CAFÉ, 133
Calcul biliaire, 442
  rénal, 315
Calvitie, 366
Canal alimentaire, organes du, 80, 83
Cancer, 437
Caractère, base physiologique du, 41, 46
  de l'enfant, 214
Cartilage, 25
Cascara aromatique, 442
Catherine, impératrice de Russie, 130
Cathéter, usage du, 181
Cautérisation, 436
Cellules, nombre de, dans le cerveau, 20, 26, 37.
  du suc gastrique, 20
  gustatives, 53
  hépatiques, 20
  musculaires, 30, 31
  nerveuses, 20, 44
  olfactives, 54
  ouvrières, 21
Céréales, 29, 104, 106, 107
Cérumen, 379
Cerveau, congestion du, 341
  description du, 37, 38
  équilibre du, 40
  fonctions du, 37
  hygiène et repos du, 43
  moëlle épinière, 36
  repos du, 43, 44
  surmenage du, 43, 44
  travail du, 44, 45
Chaleur du corps, 49, 50
Chambre à coucher, ventilation de la, 76
Chataignes, 117
Cheveux, perte de, voir calvitie
Chevreul, 463
Chinois, alimentation des, 100
Chirurgiens, 441, 442
Cholérine, 274
Chorée, 384
  chronique, 349
Chloroforme, 442, 451
Chlorose, 317
Cigarettes, 135
Cils vibratils, 40, 55
Cire de l'oreille, 65 (voir cérumen)
Citrons, 113, 444
Citrouille, graine de, 455
Climat, changement de, 263
Clous, 369
Clystères, voir lavements
Cœur, maladie organique du, 303
  névralgie du, 306
  palpitation du, 305
Colique infantile, 210
  intestinale, 272
Comédon, 367
Compresses, 164, 166
  abdominale, 166, 167
  au menthol, 166
  chaudes et froides, 167
  de toile, 165
  froide, 165, 166
  grande, 165
Congestion cérébrale, 341, 451
Conjonctivite, 375
  catarrhale, 375
  purrulente, 375
  granuleuse, 376
Conservation de la santé, 457
Convulsions, 200, 201
  infantiles, 350
Contractions rhytmiques, 31
Contusions, 418
Constipation, 277
  chronique, 442
  d'un enfant, 212
Coqueluche, 238
Cosmétiques, 452
Cordes vocales, 73, 74
Corps, charpente du, 27, 28, 29
  perfection du, 19, 21
Corps étrangers, avalés, 430
  dans l'œil, 377

dans le nez, 429
dans l'oreille, 379
Corsets, danger du, 77
dans la grossesse, 189
Corti, arcades de, 40
Coryza, voir Rhume de cerveau
Costume pour la grossesse, 189
Coup de chaud, 450
Coupures, voir Blessures
Crampe des écrivains, 351
Crâne, os du, 24
Création, chef-d'œuvre de la, 19, 20, 21
Crème, 208
Cris de l'enfant, 211
Croup, le faux, 286
Cuba, 253
Cystite chez les femmes, 397
chez les hommes, 401

DALTONISME, 58
Danse de Saint-Guy, 348
Dartre farineuse, 365
Darwin, 40
Dates, 112
David, cité, 99
Déchurire du périnée, 384
Déglutition, 83
Dentition, 213
Dents, maux de, 85, 427
nombre et apparition des, 84
noms des diverses, 84, 85
rôle des, 83, 84, 85
soin des, 85
Diabète sucré, 329
insipide, 332
Diarrhée, 272
d'un bébé, 212
Difformités des os, 28, 29
Digestion, merveille de la, 91
Diphtérie, 239, 240
Dislocations, 417
Douches internes, 168
Douleur, signification de la, 333
traitement de la, 334
Douleurs de l'estomac, 271
Drogues, 136, 137
Dysenterie, 250
chronique, 251
Dysménorrhée, 386
congestive, 388
mécanique, 388
membraneuse, 389
névralgique, 387
ovarienne, 389
Dyspepsie, causes de la, 96
chronique, 267

EAU, 146
cure d', 150, 151
de chaux, 208
de Seltz, 201
poche à, 172
Eclampsie, 200, 201
Ecossais, alimentation des, 107
Eczéma, 359
Education de l'enfant, 214
Egypte, ruines de l', 17, 18
Electricité, 270
statique, 341
Eléments nutritifs, 99
Empoisonnement du sang, 423
à la ptomaïne, 433
dû aux champignons, 435
par l'alcool, 447
par le plomb, 451
par l'arsenic, 452
par l'acide carbolique, 452
par des aliments avariés, 453
Energie, 50
Enfant, l', 210
alimentation de, 204
bain de, 204
colique de, 210
cri de, 211
constipation de, 212
dentition de, 213
diarrhée de, 212
éducation de, 213
larmes de, 213
os de, 27, 28
poids de, 204
selles de, 212
sevrage de, 210
soin de, 203
sommeil de, 210
vêtement de, 204
Engelures, 368
Entorses, 416
Epilepsie, 351

grand mal, 351
petit mal, 352
Epine dorsale, os de l', 27, 28
Equilibre mental, 449
Eruptions aux lèvres, 439
Erysipèle, 249
Esprit de nitre doux, 446
Esquinancie, 265
Estomac, fonctions et description de l', 84, 85
Ether, 442
Evanouissement, 420
Examen medical, 180, 181
Exercice, 29, 32, 22, 173, 458, 459

FATIGUE, cause de la, 31, 32
Faux croup, 286
Fer, minerai de, 79
Fermentation, 127, 128
de l'estomac, 271
Fermiers, 460
Fibres nerveuses, 37
Fièvre, rôle de la, 215
causes de la, 216
dès foins, 297
des marais, 253
intermittente, 254
rémittente, 254
rhumaticale, 247
puerpérale, 201
Figues, 112
Fœtus, battements de cœur du, 186
expulsion du, 191, 192
Foie, description du, 93
fonctions du, 93, 94, 95, 96, 97
Fomentations, 161
Fontanelle, 24
Formaldehyde, 232
Farmaline, 444
Formul, 444
Fractures, 416
Framboises, 114
Friction froide, 163
au sel, 168
Fruits, 74
conservation des, 116
emploi des, 111, 112
oléagineux, 116, 117
valeur nutritive des, 110, 459
Furoncles, 369

GALE, 370
Galilée, 464
Galvanisme, 392
Garde-malade, 175, 176
Gargarisme, 225
Gastrite aiguë, 267
Gaz, suffocation par le, 420
Gaze, 194
Gel des membres, 427
Glace, vessie à, 172
Gladstone, 463
Glandes salivaires, 83, 84
sudoripores, 52
Glycogène, fonction de la, 94
Goitre, 289
Goutte, 327
aiguë, 327
chronique, 328
Golf, 33
Gorge, inflammation de la, 442
Mal de, 285
Goût, physiologie du, 53, 81, 82
Graisse dans les aliments, 105, 108
digestion de la, 88
excès de, 108
Grenade, 455
Grossesse, 185
durée de la, 187, 188
fausse, 186
hygiène de la, 189, 190, 191
physiologie de la, 185, 186
signes de la, 186, 187
Guérison divine, 138
aide à la, 141, 142
du paralytique, 141
source de la, 140, 141

HABITUDES, physiologie des, 41, 46
Hamamélis virginica, 191
Harvey, le Dr., 67
Hémophilie, 320
Hémorragie, 423
artérielle, 424
cérébrale, 346
dans la tuberculose, 262
dans la pleurésie, 293
Hermite, Jacques l', 463

Hernie, 413
Herpès, 365
Hoquet, 78, 344
Huile de canelle, 445
d'olive, 191, 199
de ricin, 444, 454
Hunyadi, l'eau, 280
Hyde, le Dr., 409
Hydrocèle, 412
Hydrothérapie, 146, 147, 148
traitements énumérés, 149
Hypocondriaques, 404
Hypodermique, seringue, 181
Hystérie, 356

ICHTHYOL, 191
Impotence, 408
Incontinence d'urine, 428
Inhalateur, 445
Inflammation du bassin, 392
de la gorge, 442
de l'œil, 442
des testicules, 411
de l'utérus, 390
de la vessie, 397
Influenza, 222
Insolation, 450
Insomnie, 271, 340
Intestin grêle, 89, 91
Iodure de potassium, 452
Irlande, famine en, 119
Irrigation, 168
vaginale, 168, 169
de l'oreille, 169
Ivrognerie, 447

JAMBE de lait, 202
Jardinage, 460
Job cité, 99
Johnson, lexicographe, 107
Joints des os, description, fonctions, 25

LAIT de magnésie, 444
de vache, 204, 207, 208
digestion du, 88, 101
condensé, 204
Langue épaisse, 82
description de la, 53
siège du goût, 53
Lapons, alimentation des, 100
Larmes, 213
Laryngite aiguë, 285
Lavements, 169, 170, 171
Légumes, valeur nutritive des, 108
Leucémie, 319
Leucorrhée, 391
Ligaments, 25
Liniment au menthol, 444
Lit, comment faire le, 176
mouiller le, voir incontinence d'urine, 428
Longévité, 464
Lorgnons, 58
Lumbago, 324
Lumière solaire, 144, 145
Lunettes, 58
Lupus vulgaire, 373
Luxations, 417

MACAULAY, historien, 107
Magnésie, lait de, 444
Maillot, 157, 158
de hanches, 160
de jambes, 158, 159
de thorax, de poitrine, 160, 161
frais, au drap mouillé, 163, 164
Malades, soin des, 175, 176
Maladie d'Addison, 319
de la barbe, 372
Maladies, causes des, 138, 139
contagieuses, 180
origine des, 138, 139
Mal de Bright, 311
aigu, 312
chronique, 313
Mal d'oreille, 380
de dent, 427
Maltose, 94
Manger, art de, 83
à la hate, 461
Marche, 33, 460
Massage, 172, 173
Masque, pour l'influenza, 225
Mastication, 83, 84
Matrice, position anormale de la, 395
antéflexion, 395
inflammation de la, voir Utérus
rétroflexion et rétroversion, 395
Maux de tête, 334

réflexes, 335
congestifs, 337
Membres gelés, 427
Mémoire, physiologie de la, 39, 40
Ménopause, 384
Menstruation douloureuse, 386
Mentale, attitude, 271
Menthol, 444, 445
Michel-Ange, 464
Migraine, 338
Modération, 458
Moëlle des os, 24, 26
épinière, 36, 45
Montesquieu, 17
Morphinisme, 448
Morsures venimeuses, 421
de serpent, 421
Mouvement péristaltique, 31
Mûres, 114
Muscles, 30, 33
ciliaires, 59
exercice des, 33
fatigue des, 31
fonctions des, 32
hygiène des, 32
involontaires, 31
physiologie des, 31
volontaires, 30
Muqueuse, membrane, 73, 84
Myrtilles, 114
Mystère de l'assimilation, 79
de la vie, 77

NAGE, 33
Nature, remèdes de la, 143
Nausées dans la grossesse, 186, 190
Nébulisateur, solutions pour le, 445
Nerfs, 36
auditifs, 55
hygiène des, 42, 45
nourriture des, par le sang, 43
optiques, 55
phréniques, 345
Nervosité, 42, 341
Neurasthénie, 353, 462
cardiaque, 355
cérébrale, 354
dorsale, 354
gastro-intestinale, 354
sexuelle, 355
Névralgie du cœur, 306
faciale, 342
intercostale, 343
Névrite, 343
multiple, 344
simple, 344
Nez, corps étrangers dans le, 429
saignements du, 284
Nitre doux, 446
Nitrogène, 101
Noé, 129
Noix, 104, 116, 117
Noix de coco, 117
Nourriture, excès de, 96
transformation de la, 80
Noyés, soins aux, 421

OCULISTE, 58
Odorat, 54, 69
Oeil, blessures à l', 377
corps étrangers dans l', 377
fonctions de l', 56
hygiène de l', 56
inflammation de l', 442
physiologie de l', 55
structure de l'œil, 55
Oeufs, valeur nutritive des, 102
Ouïe, chez les animaux, 63
Ongle, tour d', 434
incarné, 435
Onyxis, 441
Opérations, 441
Opium, 136, 137, 448
Orchite, 411
Oreilles, 40
corps étrangers dans, 379
eau dans les, 66
hygiène des, 64, 65
lavage des, 378
mal d', 380
nettoyage des, 65
obstruction des, 65
soin des, 66
structure des, 63
Orgelets, 378
Os, hygiène des, 27, 28
Oreillons, 237
Organes vocaux, 73, 74

nombre, composition des, 24, 25, 27
physiologie des, 26
Osler, le Dr., 239, 245, 287, 353
Ovarite, 393
Oxygène, 76, 77, 78

PALPITATIONS du cœur, 305
Panaris, 415
Papilles du goût, 80, 81
Parasites, 453
Parr, Thomas, 463
Pascal, 464
Patunken, prince russe, 130
Paul et Virginie, 104
Pawlaw, le professeur, 81, 87, 88
Peau, 49
colorie, structure, mécanisme de la, 50
compléxite de la, 50
fonctions de la, 50, 51, 53
hygiène et soins de la, 53
température de la, 51
Pédiculose, 371
Pelletièrine, 455
Pelvis, maladies du, 438
Pensée, physiologie de la, 39, 40
Pepper, le docteur William, 239
Permanganate de potasse, 198
Périnée, déchirure du, 384
Péroxyde d'hydrogène, 455, 434
Pertes séminales, 402
Petite vérole, 235
Petite vérole volante, 237
Pharyngite aiguë, 285
Pharynx, 73, 75, 83
Philanthropie, 464
Philippines, 253
Pieds froids, 271, 438
Piqûres d'insectes venimeux, 422
Plaisir de manger, 83
Pleurésie, 291
Pleurodynie, 324
Plèvre, 291
Pneumonie, 243
après l'influenza, 227
bronchiale, 295
Poche des eaux, 193
Poids de l'enfant, 204
Poires, 113
Poisons du sang, 50
Pommes, 113
Pomme de terre, 109
Positions, bonnes et mauvaises, 28, 78
Pouls, comment prendre le, 178, 179
Poumons, hygiène des, 77
Poux, 371

Progéniture, 189
Prohibition, 125
Protéides, digestion des, 87, 88
énumération des, 86
Prurit vulvaire, 383
Psoriasis, 363
Ptomaïne, empoisonnement à la, 433

QUARANTAINE, dans l'influenza, 226
Quassia, 454
Quinine, 256

RAISINS, 112
Rate, la, 97
Rayons X, 361
Récréation, 460
Règles, absence des, 385
souffrance dans les, voir dysménorrhée, 386
Reins, fonctions des, 97
flottants, 309
Relevailes, 197
Remèdes, 442
Repas agréable, 89
Respiration, 73, 77, 78
chez les animaux, 77
normale, 179
par la bouche, 75, 77
Rhumatisme, 323
articulaire aigu, 247
inflammatoire aigu, 247
musculaire, 324
Rhume de cerveau, 281
Rhus, toxicodendron, 368
Rognons, 191
Romanul, 463
Rougeole, 232
Rupture, 451

SAIGNEMENTS du nez, 284
Saint Paul, citation de, 18
Sailve, fonction de la, 82, 83
Salomon, temple de, 17, 18
  sur l'alcool, 131
Sang, 44
  canaux du, 70, 71
  composition du, 70
  effets du soleil sur le, 70
  effets de l'eau sur le, 70
  effets de l'exercice sur le, 71
  empoisonnement du, 424
  fonctions et circulation du, 69
  hygiène du, 68
  nourriture du, 70, 71
  pureté du, 70
Santonine, 453
Saveurs, 81
Scarlatine, fièvre, 229
Sciatique, 345
Science chrétienne, 358
  médicale, 441
Scorbut, 320
Seins, soin des, 191, 198, 199
Selles d'un enfant, 209, 212
Sels minéraux, 105
Sénèque, 463
Seringue hypodermique, 181
Sevrage, 210
Sirops calmants, 136
Soin des malades, 175
Soleil, bains de, 143, 144
Sommeil, 43, 44, 76
  de l'enfant, 210
  en plein air, 440
Sous-carbonate de Bismuth, 443
Spermatorrhée, 407
Squelette humain, 23, 24
Stérilité, 408
Stylite, Simon le, 463
Sublimé corrosif, 232
Suc gastrique, fonction du, 81, 82
    86, 87
Sucs intestinaux, fonctions des, 90
Sucre, digestion du, 90
  effet sur le foie, 96
Sueurs nocturnes, 262
Suffocation, 420
Sulfate de magnésie, 452, 453
Sumac vénéneux, 368
Surdité, 68, 379
Stradivarius, 464
Syncopes, 420
Synovite, 434
Syrie, 17
Système nerveux, 36, 37, 38, 39
  hygiène du, 40

TABAC, 134, 135
Teigne, 371
Teinture d'iode, 444
Tempérance, 458
Température du corps, 52, 50
  du malade, 178
  normale, 179
Tennis, 33
Testicules, inflammation des, 411
Tête, maux de, 334, 335
Thé, 133, 134
Thompson, le Dr. W. G., 240
Thermomètre medical, 177, 178
Titien, le, 464
Tomate, 109
Torticolis, 324
Toux, 262, 283
  cause et traitement de la, 289
Transpiration excessive, 368
  des pieds, 368
  raffraîchit le corps, 50
Travail, 33, 34
  mental, 45
Travailleurs intellectuels, longévité
  des, 45
Tuberculose, 257
  aiguë, 258
  chronique, 258
  climat dans la, 263
  des glandes lymphatiques, 258
  gallopante, 258
Tumeurs, 436
  bénignes, 436
  malignes, 437
Typhoïde, 216

ULCÉRATION 439
Ulcères, 426
Urine, suppression de l', 309
  dans le diabète sucré, 330
  incontinence d', 428
  rétention de l', 309, 310

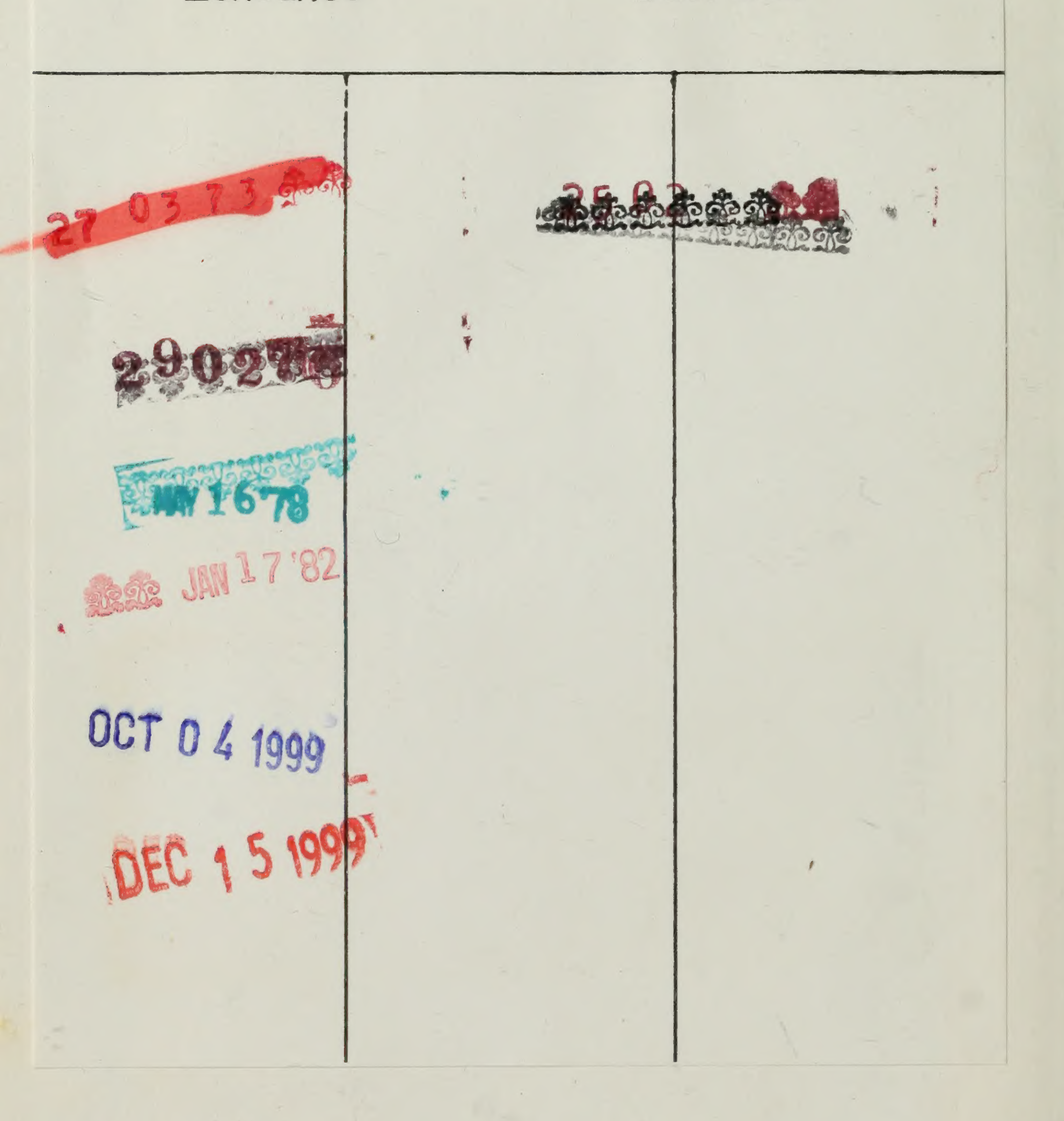
sang dans l', 311
Urticaire, 361
Utérus, inflammation de l', 390

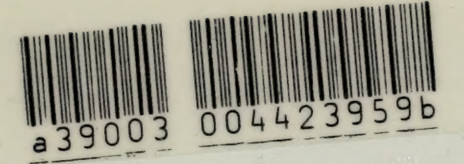
VAGINISME, 389
Vaginite, 389
Varices, 191, 307
Varicocèle, 412
Veines lactées, 91
Ventilation, 440
 de jour et de nuit, 76
Verrues, 436
Vers, 430
 filiformes, 454
 ronds ascarides, 453
 solitaire, 454
Vertige, 224
Vessie, inflammation de la, 397
 catarrhe de la, 401
 irritation de la, 398
Vêtements, 52
 de l'enfant, 204
 serrés, 28, 77
Viande, digestion de la, 88
 valeur nutritive de la, 103
Vieillesse, physiologie de la, 462
Visite du docteur, 180, 181
Voix humaine, 73, 74
Vulvite, 383

WOOD, le Dr., 357

YEUX, du nouveau-né, soins des, 56
 effets de l'alcool sur les, 60
 effets du tabac sur les, 60
 emploi et soin des, 60, 61
 examen des, 60
 maladies des, 57
 soins dans l'enfance, 56, 57




27 03 73
29027
MAY 16'78
JAN 17'82
OCT 04 1999
DEC 15 1999


a39003 004423959b